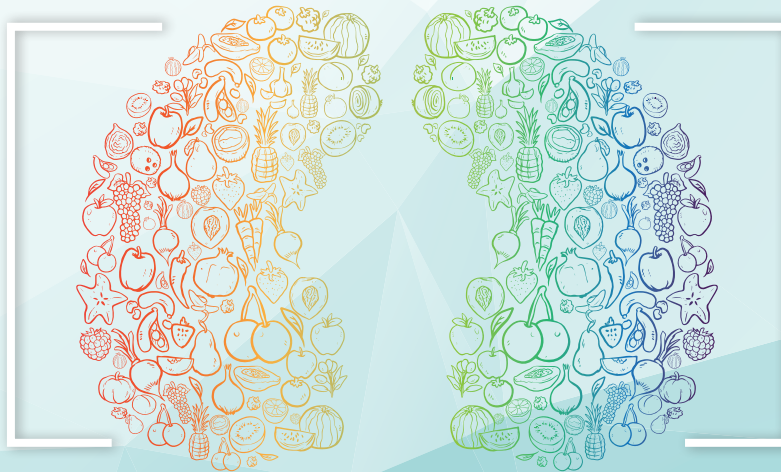


# TÁPANYAGTÁBLÁZAT-KIVONAT



## TÁPANYAGTÁBLÁZAT-KIVONAT

A táblázatban felsorolt táplálékok tápanyag-összetevőinek értékei 100 g-ra, azaz 10 dkg-ra, vagy 1 dl-re, esetenként darabra vonatkoznak (külön jelöltük).

*A táblázatban szereplő kérdőjel (?) azt jelenti,  
hogy nincs adat az adott nyersanyagra vagy élelmiszerre,  
nem pedig azt, hogy nincs benne például kálium vagy foszfor.*

Átdolgozott, javított kiadás  
2019

A táblázathoz felhasznált források:  
Bíró Gy., Lindner K.: Tápanyagtáblázat  
Medicina Könyvkiadó Rt., Bp, 1995.  
Ródlér I.(szerk.) Új Tápanyagtáblázat  
Medicina, Budapest, 2005.  
USDA: <https://ndb.nal.usda.gov>  
NutriComp DietCAD 2.11.

## TÁPANYAGTÁBLÁZAT

| Táplálék<br>(100 g)                  | Energia<br>(kJ/kcal) | Fehérje<br>(g) | Zsír<br>(g) | Szénhidrát<br>(g) | Kálium<br>(mg) | Foszfor<br>(mg) | Kalcium<br>(mg) | Nátrium<br>(mg) |
|--------------------------------------|----------------------|----------------|-------------|-------------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| <b>Gabonák<br/>és gabonatermékek</b> |                      |                |             |                   |                |                 |                 |                 |
| Árpagyöngy                           | 1499/357             | 9,0            | 1,4         | 75,0              | 120            | 165             | 43              | 30              |
| Búza, teljes                         | 1457/347             | 14,4           | 1,8         | 66,2              | 140            | 300             | 39              | 30              |
| Búzacsíra                            | 1466/349             | 25,0           | 8,0         | 42,0              | 837            | 1100            | 70              | 5               |
| Búzadara                             | 1464/349             | 9,4            | 1,0         | 73,4              | 330            | 120             | 19              | 40              |
| Búzakeményítő                        | 1455/348             | 0,4            | 0,1         | 86,1              | 16             | 20              | 0               | 2               |
| Búzakorpa                            | 1352/322             | 15,0           | 5,5         | 51,0              | 1400           | 1280            | 43              | 2               |
| Búzaliszt, finomliszt, rétesliszt    | 1575/375             | 12,3           | 1,3         | 76,3              | 108            | 100             | 13              | 3               |
| Burgonyakeményítő                    | 1400/335             | 0,6            | 0,1         | 83,1              | 15             | 7               | 35              | 8               |
| Cornflakes                           | 1492/357             | 7,0            | 0,6         | 79,7              | 139            | 59              | 13              | 3               |
| Köles, hántolt                       | 1558/371             | 11,0           | 4,0         | 71,0              | 170            | 265             | 9               | 3               |
| Kukoricaliszt                        | 1495/356             | 9,6            | 3,1         | 70,2              | 60             | 170             | 22              | 50              |
| Kukoricakeményítő                    | 1446/346             | 0,3            | 0,1         | 85,9              | 7              | 30              | 2               | 2               |
| Rizs (fényezett, hántolt)            | 1483/353             | 8,0            | 0,3         | 77,5              | 103            | 90              | 8               | 6               |
| Rizskeményítő                        | 1434/343             | 0,8            | 0,0         | 85,0              | 8              | 10              | 20              | 61              |
| Rizsliszt                            | 1508/359             | 6,9            | 0,6         | 79,4              | 110            | 90              | 8               | 6               |

| <b>Táplálék</b><br>(100 g) | <b>Energia</b><br>(kJ/kcal) | <b>Fehérje</b><br>(g) | <b>Zsír</b><br>(g) | <b>Szénhidrát</b><br>(g) | <b>Kálium</b><br>(mg) | <b>Foszfor</b><br>(mg) | <b>Kalcium</b><br>(mg) | <b>Nátrium</b><br>(mg) |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Rozsliszt                  | 1373/327                    | 9,3                   | 1,7                | 66,6                     | 150                   | 350                    | 7                      | 10                     |
| Zabkorpá                   | 1418/338                    | 9,5                   | 4,0                | 58,0                     | 308                   | 160                    | 67                     | 6                      |
| Zabpehely                  | 1621/386                    | 14,4                  | 6,8                | 64,3                     | 335                   | 160                    | 71                     | 30                     |
| Zsemlemorzsa               | 1474/351                    | 10,2                  | 0,9                | 73,7                     | 138                   | 75                     | 29                     | 780                    |
| <b>Tészták</b>             |                             |                       |                    |                          |                       |                        |                        |                        |
| Száraztészta, 2 tojasos    | 1634/389                    | 14,0                  | 2,6                | 75,1                     | 100                   | 100                    | 24                     | 210                    |
| Száraztészta, 4 tojasos    | 1646/392                    | 15,0                  | 3,4                | 72,9                     | 100                   | 180                    | 25                     | 248                    |
| Száraztészta durumlisztből | 1499/357                    | 12,5                  | 1,5                | 73,0                     | 80                    | 121                    | 20                     | 1,4                    |
| <b>Sütőipari termékek</b>  |                             |                       |                    |                          |                       |                        |                        |                        |
| Abonett                    | 1369/326                    | 1,0                   | 0,0                | 74,6                     | 164                   | 146                    | 24                     | 400                    |
| Félbarna kenyér            | 1033/246                    | 9,8                   | 1,0                | 47,9                     | 150                   | 100                    | 20                     | 1200                   |
| Fehér kenyér               | 1050/250                    | 8,8                   | 1,5                | 53,1                     | 117                   | 120                    | 20                     | 700                    |
| Graham-kenyér              | 1142/272                    | 10,1                  | 1,0                | 54,0                     | 295                   | 150                    | 25                     | 686                    |
| Ham-let, búza              | 1360/325                    | 14,0                  | 2,0                | 64,0                     | 559                   | 504                    | 44                     | 8                      |
| Korpotit                   | 1767/423                    | 14,4                  | 13,7               | 60,0                     | 427                   | 269                    | 52                     | 789                    |
| Rozskenyér                 | 1096/261                    | 8,1                   | 0,9                | 53,6                     | 169                   | 95                     | 30                     | 610                    |
| Háztartási keksz           | 1640/392                    | 9,8                   | 6,8                | 78,0                     | 73                    | 80                     | 25                     | 392                    |
| Kétszersült, édes          | 1672/398                    | 11,3                  | 5,1                | 74,2                     | 164                   | 50                     | 59                     | 270                    |

| <b>Táplálék</b><br>(100 g) | <b>Energia</b><br>(kJ/kcal) | <b>Fehérje</b><br>(g) | <b>Zsír</b><br>(g) | <b>Szénhidrát</b><br>(g) | <b>Kálium</b><br>(mg) | <b>Foszfor</b><br>(mg) | <b>Kalcium</b><br>(mg) | <b>Nátrium</b><br>(mg) |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Kalács, foszlós            | 1197/285                    | 9,4                   | 2,3                | 55,1                     | 145                   | 55                     | 52                     | 680                    |
| Kifli, 1 db (44 g)         | 559/133                     | 4,5                   | 1,1                | 25,6                     | 82                    | 22                     | 23                     | 152                    |
| Zsemle, 1 db (54 g)        | 634/151                     | 5,1                   | 0,4                | 30,8                     | 60                    | 27                     | 11                     | 340                    |
| <b>Húások, belsőségek</b>  |                             |                       |                    |                          |                       |                        |                        |                        |
| Báránhús, sovány           | 840/200                     | 19,7                  | 12,7               | 0,3                      | 230                   | 350                    | 15                     | 60                     |
| Birkahús                   | 1327/316                    | 17,0                  | 26,0               | 0,0                      | 270                   | 160                    | 8                      | 94                     |
| Borjúhús                   | 517/123                     | 19,5                  | 4,5                | 0,3                      | 350                   | 240                    | 11                     | 100                    |
| Borjú-, marhamáj           | 542/129                     | 20,9                  | 3,1                | 3,6                      | 332                   | 350                    | 13                     | 120                    |
| Borjú-, marhanyelv         | 962/229                     | 15,7                  | 17,6               | 0,1                      | 230                   | 200                    | 17                     | 133                    |
| Csirkemell                 | 470/112                     | 24,7                  | 1                  | 0,5                      | 400                   | 160                    | 5                      | 50                     |
| Csirkecomb                 | 556/133                     | 20,9                  | 5,2                | 0,0                      | 250                   | 188                    | 15                     | 95                     |
| Csirke, máj                | 526/126                     | 20                    | 3,7                | 3                        | 218                   | 240                    | 18                     | 68                     |
| Fácánhús                   | 466/111                     | 22,3                  | 1,9                | 0,0                      | 320                   | 245                    | 18                     | 33                     |
| Kacsa, peccsenye           | 802/191                     | 19,0                  | 12,0               | 0,4                      | 292                   | 250                    | 6                      | 38                     |
| Marhahús, közepes zsírt.   | 858/205                     | 19,0                  | 14,0               | 0,6                      | 342                   | 170                    | 11                     | 58                     |
| Nyúlhús, házi              | 680/162                     | 21,0                  | 8,0                | 0,4                      | 330                   | 180                    | 19                     | 30                     |
| Pulykahús, comb            | 731/174                     | 20,5                  | 9,5                | 0,4                      | 270                   | 170                    | 10                     | 86                     |
| Sertéshús, comb, karaj     | 685/163                     | 21                    | 8,1                | 0,4                      | 442                   | 180                    | 16,9                   | 85                     |

| <b>Táplálék</b><br>(100 g)   | <b>Energia</b><br>(kJ/kcal) | <b>Fehérje</b><br>(g) | <b>Zsír</b><br>(g) | <b>Szénhidrát</b><br>(g) | <b>Kálium</b><br>(mg) | <b>Foszfor</b><br>(mg) | <b>Kalcium</b><br>(mg) | <b>Nátrium</b><br>(mg) |
|------------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Sertésmáj                    | 584/139                     | 19,5                  | 5,3                | 2,5                      | 368                   | 380                    | 10                     | 77                     |
| Pacal                        | 706/168                     | 15,9                  | 11,2               | 0,0                      | 224                   | 64                     | 30                     | 130                    |
| Tyúkhús                      | 588/140                     | 19,0                  | 6,5                | 0,4                      | 400                   | 120                    | 5                      | 85                     |
| Vaddisznóhús                 | 470/112                     | 21,6                  | 2,4                | 0,4                      | 400                   | 120                    | 5                      | 85                     |
| <b>Húskészítmények</b>       |                             |                       |                    |                          |                       |                        |                        |                        |
| Disznósajt                   | 1357/323                    | 14,5                  | 28,3               | 0,2                      | 130                   | 250                    | 26                     | 1750                   |
| Füstölt kolbász              | 1264/301                    | 15,5                  | 25,4               | 0,3                      | 510                   | 150                    | 32                     | 1900                   |
| Füstölt sonka                | 1588/378                    | 17,2                  | 33,0               | 0,1                      | 452                   | 250                    | 27                     | 2030                   |
| Gépsonka                     | 670/157                     | 22,6                  | 7,1                | 0,4                      | 314                   | 220                    | 24                     | 855                    |
| Kenőmáj                      | 1361/324                    | 15,9                  | 27,7               | 0,3                      | 195                   | 250                    | 10                     | 1100                   |
| Leccsókolbász                | 1180/281                    | 16,3                  | 22,9               | 0,3                      | 226                   | 150                    | 28                     | 1050                   |
| Máj                          | 1289/307                    | 14,0                  | 23,0               | 8,7                      | 143                   | 180                    | 18                     | 750                    |
| Nyári szalámi                | 1251/298                    | 15,2                  | 25,2               | 0,3                      | 252                   | 150                    | 30                     | 1260                   |
| Olasz, mortadella            | 1441/343                    | 13,7                  | 30,8               | 0,3                      | 236                   | 120                    | 12                     | 1500                   |
| Párizsi, krinolin, szafaládé | 920/219                     | 11,9                  | 18,2               | 0,2                      | 250                   | 120                    | 24                     | 910                    |
| Sonkaszalámi                 | 680/162                     | 21,2                  | 8,2                | 0,2                      | 426                   | 200                    | 32                     | 1310                   |
| Téliszalámi                  | 2234/532                    | 25,1                  | 46,1               | 0,3                      | 400                   | 280                    | 18                     | 1700                   |
| Turista felvágott            | 1693/403                    | 28,3                  | 30,7               | 0,3                      | 360                   | 120                    | 34                     | 1545                   |

| <b>Táplálék</b><br>(100 g) | <b>Energia</b><br>(kJ/kcal) | <b>Fehérje</b><br>(g) | <b>Zsír</b><br>(g) | <b>Szénhidrát</b><br>(g) | <b>Kálium</b><br>(mg) | <b>Foszfor</b><br>(mg) | <b>Kalcium</b><br>(mg) | <b>Nátrium</b><br>(mg) |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Virsli                     | 1000/238                    | 12,5                  | 20,0               | 0,2                      | 160                   | 150                    | 31                     | 2000                   |
| Zalai, felvágott           | 1024/245                    | 15,6                  | 19,9               | 0,6                      | 250                   | 120                    | 20,4                   | 1000                   |
| <b>Halak</b>               |                             |                       |                    |                          |                       |                        |                        |                        |
| Busa                       | 395/94                      | 18,0                  | 1,9                | 0,6                      | 210                   | 177                    | 130                    | 70                     |
| Fogas                      | 361/86                      | 19,0                  | 1,0                | 0,0                      | 225                   | 148                    | 210                    | 35                     |
| Harcsa                     | 336/80                      | 18,0                  | 1,0                | 0,2                      | 310                   | 179                    | 30                     | 50                     |
| Hekk                       | 374/89                      | 20,2                  | 0,9                | 0,0                      | 240                   | 173                    | 69                     | 125                    |
| Ponty                      | 518/123                     | 15,9                  | 6,3                | 0,1                      | 310                   | 137                    | 30                     | 50                     |
| Szardínia, olajos          | 1226/292                    | 22,5                  | 21,4               | 0,3                      | 397                   | 430                    | 270                    | 240                    |
| Tonhal                     | 1012/242                    | 21,5                  | 15,5               | 0,0                      | 200                   | 200                    | 40                     | 43                     |
| <b>Zsivadékok</b>          |                             |                       |                    |                          |                       |                        |                        |                        |
| Szalonna, füstölt          | 2911/696                    | 9,0                   | 73,0               | 0,0                      | 14                    | 13                     | 2                      | 1400                   |
| Libazsír                   | 3868/921                    | 0,5                   | 99,0               | 0,0                      | 1                     | 5                      | 1                      | 5                      |
| Sertészsír                 | 3894/924                    | 0,1                   | 99,7               | 0,0                      | 1                     | 3                      | 1                      | 2                      |
| Tepertő                    | 3457/823                    | 12,1                  | 83,2               | 0,0                      | ?                     | ?                      | ?                      | 400                    |
| Napraforgóolaj             | 3898/928                    | 0,1                   | 99,7               | 0,0                      | 0                     | 0                      | 0                      | 0                      |
| Olívaolaj                  | 3898/928                    | 0,0                   | 100,0              | 0,0                      | 0                     | 1                      | 1                      | 1                      |
| Rama margarin              | 2730/650                    | 0,4                   | 70,0               | 0,3                      | 0                     | 3                      | ?                      | ?                      |

| <b>Táplálék</b><br>(100 g) | <b>Energia</b><br>(kJ/kcal) | <b>Fehérje</b><br>(g) | <b>Zsír</b><br>(g) | <b>Szénhidrát</b><br>(g) | <b>Kálium</b><br>(mg) | <b>Foszfor</b><br>(mg) | <b>Kalcium</b><br>(mg) | <b>Nátrium</b><br>(mg) |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Delma margarin             | 2150/512                    | 0,1                   | 55,0               | 0,5                      | ?                     | ?                      | ?                      | ?                      |
| Flora margarin             | 2173/530                    | 0,1                   | 60                 | 0,3                      | ?                     | ?                      | ?                      | 80                     |
| Flora light                | 1100/270                    | 0,1                   | 30,0               | 0,2                      | ?                     | ?                      | ?                      | ?                      |
| Teavaj                     | 3133/746                    | 0,4                   | 80,0               | 0,5                      | 15                    | 20                     | 25                     | 11                     |
| <b>Tej, tejtermékek</b>    |                             |                       |                    |                          |                       |                        |                        |                        |
| Kecske tej                 | 294/70                      | 3,6                   | 3,9                | 4,7                      | 50                    | 130                    | 130                    | 80                     |
| Tehéntej (zsírtart.: 1,5%) | 210/50                      | 3,4                   | 1,5                | 5,3                      | 160                   | 40                     | 114                    | 40                     |
| Tehéntej (zsírtart.: 2,8%) | 260/62                      | 3,4                   | 2,8                | 5,3                      | 160                   | 40                     | 114                    | 40                     |
| Joghurt, kefir             | 270/65                      | 3,4                   | 2,8                | 5,3                      | 160                   | 40                     | 114                    | 40                     |
| Tejföl (zsírtart.: 20%)    | 907/216                     | 3,3                   | 20,0               | 3,9                      | 148                   | 70                     | 130                    | 35                     |
| Tejföl (zsírtart.: 12%)    | 596/142                     | 3,4                   | 12,0               | 4,0                      | 144                   | 70                     | 100                    | 35                     |
| Kávetejszín                | 731/174                     | 3,3                   | 15,0               | 4,9                      | 130                   | 60                     | 105                    | 40                     |
| Habtejszín                 | 1268/302                    | 2,6                   | 30,0               | 3,0                      | 112                   | 50                     | 100                    | 34                     |
| Tehéntúró, félzsíros       | 617/147                     | 16,2                  | 7,0                | 3,7                      | 65                    | 192                    | 80                     | 18                     |
| Juhtúró, gomolya           | 1189/283                    | 18,2                  | 21,1               | 3,0                      | 146                   | 250                    | 400                    | 515                    |
| Camembert, Bakony          | 1256/300                    | 21,5                  | 23                 | 1,5                      | 110                   | 350                    | 570                    | 970                    |
| Edami                      | 1520/362                    | 26,2                  | 26,6               | 1,7                      | 150                   | 500                    | 800                    | 800                    |
| Göcsei                     | 1319/321                    | 22,2                  | 23,3               | 1,4                      | 134                   | 250                    | 400                    | 1000                   |



| <b>Táplálék</b><br>(100 g)          | <b>Energia</b><br>(kJ/kcal) | <b>Fehérje</b><br>(g) | <b>Zsír</b><br>(g) | <b>Szénhidrát</b><br>(g) | <b>Kálium</b><br>(mg) | <b>Foszfor</b><br>(mg) | <b>Kalcium</b><br>(mg) | <b>Nátrium</b><br>(mg) |
|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Óvári sajt                          | 1264/301                    | 29,6                  | 18,5               | 1,7                      | 180                   | 400                    | 600                    | 1330                   |
| Ementáli, Pannónia sajt             | 1655/394                    | 27,8                  | 29,4               | 1,5                      | 150                   | 500                    | 800                    | 800                    |
| Köményes sajt                       | 945/225                     | 30,5                  | 10,0               | 1,6                      | 180                   | 400                    | 400                    | 800                    |
| Karaván sajt                        | 1483/353                    | 22,3                  | 27,3               | 1,9                      | 152                   | 950                    | 460                    | 1220                   |
| Lajta sajt                          | 1575/375                    | 22,6                  | 29,7               | 1,6                      | 67                    | 250                    | 400                    | 1400                   |
| Mackó sajt                          | 1260/300                    | 17,0                  | 25,0               | 2,0                      | 104                   | 950                    | 400                    | 1450                   |
| Parmezán jellegű sajtok             | 1617/385                    | 26,8                  | 28,9               | 1,6                      | 150                   | 550                    | 850                    | 700                    |
| Túra sajt                           | 806/192                     | 25,7                  | 8,4                | 2,0                      | 104                   | 50                     | 400                    | 1450                   |
| Trappista sajt                      | 1600/381                    | 27,7                  | 28,1               | 1,6                      | 109                   | 400                    | 600                    | 970                    |
| Író                                 | 160/38                      | 2,7                   | 1,5                | 3,3                      | 150                   | 20                     | 25                     | 11                     |
| <b>Tojás</b>                        |                             |                       |                    |                          |                       |                        |                        |                        |
| Tojás, 1 db                         | 286/68                      | 5,4                   | 5,0                | 0,3                      | 88                    | 96                     | 16                     | 35                     |
| Tojásfehérje, 1 db                  | 59/14                       | 3,0                   | 0,1                | 0,2                      | 66                    | 5                      | 3                      | 30                     |
| Tojássárgája, 1 db                  | 221/54                      | 2,4                   | 4,9                | 0,1                      | 22                    | 91                     | 13                     | 5                      |
| <b>Zöldség-<br/>és főzelékfélék</b> |                             |                       |                    |                          |                       |                        |                        |                        |
| Bimbós kel                          | 214/51                      | 4,9                   | 0,6                | 6,1                      | 411                   | 84                     | 30                     | 7                      |
| Brokkoli                            | 100/24                      | 3,3                   | 0,2                | 2,1                      | 373                   | 82                     | 87                     | 9                      |

| <b>Táplálék</b><br>(100 g) | <b>Energia</b><br>(kJ/kcal) | <b>Fehérje</b><br>(g) | <b>Zsír</b><br>(g) | <b>Szénhidrát</b><br>(g) | <b>Kálium</b><br>(mg) | <b>Foszfor</b><br>(mg) | <b>Kalcium</b><br>(mg) | <b>Nátrium</b><br>(mg) |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Burgonya                   | 395/94                      | 2,5                   | 0,2                | 20,0                     | 340                   | 100                    | 7                      | 5                      |
| Burgonya, édes             | 352/86                      | 1,5                   | 0,0                | 20,1                     | 337                   | 47                     | 30                     | 72                     |
| Cékla                      | 130/31                      | 1,3                   | 0,1                | 5,9                      | 260                   | 30                     | 35                     | 98                     |
| Cukkini                    | 134/32                      | 1,5                   | 0,4                | 5,3                      | 200                   | 25                     | 19                     | 85                     |
| Csicsóka                   | 121/29                      | 2,4                   | 0,4                | 4,0                      | 480                   | 78                     | 10                     | ?                      |
| Endívia saláta             | 42/10                       | 6,6                   | 0,2                | 0,3                      | 346                   | 54                     | 54                     | 53                     |
| Édeskömény                 | 96/23                       | 2,4                   | 0,3                | 2,8                      | 500                   | 51                     | 100                    | 90                     |
| Fejes saláta               | 71/17                       | 1,4                   | 0,3                | 2,0                      | 224                   | 33                     | 28                     | 16                     |
| Fekete retek               | 197/47                      | 4,3                   | 0,9                | 5,1                      | 322                   | 29                     | 50                     | 5                      |
| Fokhagyma                  | 575/137                     | 6,8                   | 0,1                | 26,3                     | 380                   | 140                    | 14                     | 100                    |
| Szárzeller                 | 53/13                       | 1,1                   | 0,3                | 1,1                      | 150                   | 34                     | 45                     | 107                    |
| Káposzta, fejes            | 134/32                      | 1,6                   | 0,2                | 5,7                      | 227                   | 28                     | 33                     | 23                     |
| Káposzta, savanyított      | 75/18                       | 1,5                   | 0,3                | 2,4                      | 288                   | 43                     | 48                     | 355                    |
| Kínai kel                  | 67/16                       | 1,2                   | 0,3                | 2,0                      | 202                   | 30                     | 40                     | 19                     |
| Karalábé                   | 164/39                      | 2,1                   | 0,2                | 6,9                      | 344                   | 50                     | 43                     | 53                     |
| Karfiol                    | 126/30                      | 2,4                   | 0,4                | 3,9                      | 328                   | 54                     | 26                     | 11                     |
| Kelkáposzta                | 147/35                      | 3,6                   | 0,3                | 4,3                      | 282                   | 56                     | 57                     | 20                     |
| Kukorica, csemege          | 550/131                     | 4,7                   | 1,6                | 23,6                     | 300                   | 81                     | 7                      | 6                      |

| <b>Táplálék</b><br>(100 g) | <b>Energia</b><br>(kJ/kcal) | <b>Fehérje</b><br>(g) | <b>Zsír</b><br>(g) | <b>Szénhidrát</b><br>(g) | <b>Kálium</b><br>(mg) | <b>Foszfor</b><br>(mg) | <b>Kalcium</b><br>(mg) | <b>Nátrium</b><br>(mg) |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Póréhagyma                 | 160/38                      | 2,2                   | 0,3                | 6,3                      | 225                   | 46                     | 87                     | 5                      |
| Padlizsán                  | 113/27                      | 1,3                   | 0,2                | 4,8                      | 266                   | 21                     | 10                     | 3                      |
| Paradicsom                 | 97/23                       | 1,0                   | 0,2                | 4,0                      | 297                   | 26                     | 9                      | 5                      |
| Paraj (spenót)             | 84/20                       | 2,3                   | 0,3                | 1,8                      | 526                   | 55                     | 133                    | 24                     |
| Pasztinák                  | 270/64                      | 1,8                   | 1,1                | 12,5                     | 450                   | 74                     | 40                     | 10                     |
| Patisszon                  | 130/31                      | 1,2                   | 0,1                | 6,2                      | ?                     | ?                      | ?                      | ?                      |
| Petrezselyemgyökér         | 126/30                      | 1,2                   | 0,1                | 5,9                      | 298                   | 30                     | 56                     | 34                     |
| Rebarbara                  | 71/17                       | 0,6                   | 0,1                | 3,3                      | 400                   | 24                     | 14                     | 2                      |
| Retek, hónapos             | 63/15                       | 1,2                   | 0,1                | 2,2                      | 255                   | 26                     | 33                     | 30                     |
| Sárgarépa                  | 168/40                      | 1,2                   | 0,2                | 8,1                      | 360                   | 43                     | 28                     | 70                     |
| Sóska                      | 101/24                      | 2,4                   | 0,5                | 2,3                      | 340                   | 70                     | 113                    | 26                     |
| Sütőtök                    | 336/80                      | 1,5                   | 0,6                | 16,5                     | 383                   | 20                     | 40                     | 1                      |
| Spárga                     | 71/17                       | 2,0                   | 0,1                | 1,8                      | 207                   | 46                     | 7                      | 20                     |
| Tök, főző                  | 130/31                      | 1,1                   | 0,1                | 6,1                      | 98                    | 60                     | 20                     | 12                     |
| Torma                      | 336/80                      | 2,7                   | 0,4                | 15,9                     | 550                   | 65                     | 110                    | 8                      |
| Uborka                     | 50/12                       | 1,0                   | 0,1                | 1,7                      | 141                   | 23                     | 18                     | 7                      |
| Újhagyma                   | 98/23                       | 2,0                   | 0,5                | 3,0                      | 260                   | 29                     | 39                     | 7                      |
| Vöröshagyma                | 168/40                      | 1,2                   | 0,1                | 8,3                      | 175                   | 46                     | 30                     | 6                      |

| <b>Táplálék</b><br>(100 g) | <b>Energia</b><br>(kJ/kcal) | <b>Fehérje</b><br>(g) | <b>Zsír</b><br>(g) | <b>Szénhidrát</b><br>(g) | <b>Kálium</b><br>(mg) | <b>Foszfor</b><br>(mg) | <b>Kalcium</b><br>(mg) | <b>Nátrium</b><br>(mg) |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Zöldbab                    | 172/41                      | 2,6                   | 0,3                | 6,8                      | 248                   | 38                     | 32                     | 6                      |
| Zöldborsó                  | 378/90                      | 7,0                   | 0,4                | 14,0                     | 304                   | 108                    | 41                     | 8                      |
| Zöldpaprika                | 84/20                       | 1,2                   | 0,3                | 3,0                      | 212                   | 29                     | 14                     | 4                      |
| Zellergumó                 | 121/29                      | 1,4                   | 0,3                | 5,0                      | 321                   | 80                     | 34                     | 100                    |
| Zöldfűszerek               |                             |                       |                    |                          |                       |                        |                        |                        |
| Kapor                      | 232/55                      | 3,7                   | 0,8                | 8,0                      | 647                   | 85                     | 230                    | 27                     |
| Metélőhagyma               | 113/27                      | 3,6                   | 0,7                | 1,6                      | 464                   | 75                     | 129                    | 3                      |
| Petrezselyem zöldje        | 105/25                      | 4,4                   | 0,4                | 1,3                      | 1000                  | 128                    | 245                    | 33                     |
| <b>Gombák</b>              |                             |                       |                    |                          |                       |                        |                        |                        |
| Csiperke                   | 168/40                      | 5,9                   | 0,2                | 3,3                      | 420                   | 47                     | 45                     | 6,5                    |
| Laskagomba                 | 164/39                      | 1,9                   | 0,7                | 6,0                      | 190                   | 70                     | 35                     | 3                      |
| Vargánya                   | 172/41                      | 5,7                   | 0,2                | 3,8                      | 580                   | 20                     | 7                      | 4                      |
| <b>Száraz hüvelyesek</b>   |                             |                       |                    |                          |                       |                        |                        |                        |
| Bab, száraz                | 1420/338                    | 22,3                  | 1,0                | 57,9                     | 1310                  | 400                    | 106                    | 8                      |
| Borsó, sárga               | 1348/321                    | 21,7                  | 1,5                | 53,1                     | 1210                  | 400                    | 49                     | 10                     |
| Csicseriborsó              | 1314/314                    | 19,8                  | 3,4                | 48,6                     | 580                   | 430                    | 110                    | 27                     |
| Lencse                     | 1438/342                    | 26,0                  | 1,9                | 53,0                     | 1150                  | 400                    | 74                     | 10                     |
| Szója                      | 2150/512                    | 41,6                  | 28,5               | 22,1                     | 1800                  | 500                    | 200                    | 13                     |

| <b>Táplálék</b><br>(100 g) | <b>Energia</b><br>(kJ/kcal) | <b>Fehérje</b><br>(g) | <b>Zsír</b><br>(g) | <b>Szénhidrát</b><br>(g) | <b>Kálium</b><br>(mg) | <b>Foszfor</b><br>(mg) | <b>Kalcium</b><br>(mg) | <b>Nátrium</b><br>(mg) |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>Gyümölcsök</b>          |                             |                       |                    |                          |                       |                        |                        |                        |
| Alma                       | 130/31                      | 0,4                   | 0,4                | 7,0                      | 144                   | 10                     | 6                      | 2                      |
| Ananász                    | 223/53                      | 0,4                   | 0,7                | 12,0                     | 173                   | 9                      | 16                     | 2                      |
| Áfonya, fekete             | 378/90                      | 0,6                   | 0,6                | 19,6                     | 65                    | 13                     | 10                     | 1                      |
| Avokádó                    | 656/160                     | 2,0                   | 14,6               | 8,5                      | 485                   | 52                     | 12                     | 17                     |
| Banán                      | 441/105                     | 1,3                   | 0,1                | 24,2                     | 393                   | 94                     | 110                    | 22                     |
| Birsalma                   | 176/42                      | 0,6                   | 0,9                | 9,1                      | 189                   | 25                     | 66                     | 9                      |
| Citrom                     | 113/27                      | 0,4                   | 5,8                | 2,3                      | 275                   | 50                     | 14                     | 4                      |
| Cseresznye                 | 265/63                      | 0,8                   | 0,7                | 14,0                     | 229                   | 20                     | 16                     | 8                      |
| Datolya                    | 447/107                     | 1,3                   | 0,1                | 26,9                     | 350                   | 57                     | 36                     | 6                      |
| Egres                      | 164/39                      | 0,6                   | 1,4                | 8,0                      | 203                   | 40                     | 36                     | 6                      |
| Füge, friss                | 294/70                      | 1,3                   | 0,5                | 16,0                     | 240                   | 32                     | 54                     | 2                      |
| Görögdinnye                | 122/29                      | 0,5                   | 0,2                | 6,5                      | 158                   | 2                      | 19                     | 5                      |
| Gránátalma                 | 314/75                      | 0,7                   | 0,6                | 16,7                     | 290                   | 17                     | 8                      | 7                      |
| Grépfrút                   | 151/36                      | 0,5                   | 1,6                | 7,2                      | 180                   | 20                     | 18                     | 2                      |
| Körte                      | 218/52                      | 0,4                   | 0,3                | 12,0                     | 126                   | 20                     | 16                     | 2                      |
| Kajsziarack                | 202/48                      | 0,9                   | 0,6                | 10,2                     | 278                   | 20                     | 14                     | 6                      |
| Kivi                       | 218/52                      | 1,0                   | 0,6                | 11,3                     | 295                   | 31                     | 38                     | 4                      |

| <b>Táplálék</b><br>(100 g) | <b>Energia</b><br>(kJ/kcal) | <b>Fehérje</b><br>(g) | <b>Zsír</b><br>(g) | <b>Szénhidrát</b><br>(g) | <b>Kálium</b><br>(mg) | <b>Foszfor</b><br>(mg) | <b>Kalcium</b><br>(mg) | <b>Nátrium</b><br>(mg) |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Málna                      | 122/29                      | 1,2                   | 0,8                | 5,4                      | 170                   | 45                     | 27                     | 4                      |
| Mandarin                   | 189/45                      | 0,7                   | 0,8                | 9,8                      | 210                   | 50                     | 23                     | 1                      |
| Mangó                      | 242/58                      | 0,6                   | 0,5                | 12,8                     | 190                   | 13                     | 12                     | 5                      |
| Meggy                      | 218/52                      | 0,8                   | 1,4                | 11,0                     | 114                   | 50                     | 31                     | 5                      |
| Narancs                    | 172/41                      | 0,6                   | 1,5                | 8,5                      | 177                   | 50                     | 44                     | 3                      |
| Naspolya                   | 231/55                      | 0,6                   | 1,1                | 12,0                     | 231                   | 45                     | 49                     | 5                      |
| Nektarin                   | 167/40                      | 1,4                   | 0,1                | 9,0                      | 170                   | 22                     | 7                      | 1                      |
| Őszibarack                 | 172/41                      | 0,7                   | 0,3                | 9,0                      | 205                   | 30                     | 6                      | 2                      |
| Pomelo                     | 159/38                      | 0,7                   | 0,0                | 9,62                     | 216                   | 17                     | 4                      | 1                      |
| Ribizske, fekete           | 202/48                      | 0,9                   | 0,2                | 9,5                      | 187                   | 35                     | 40                     | 8                      |
| Ribizske, piros            | 143/34                      | 0,6                   | 1,2                | 7,0                      | 316                   | 35                     | 57                     | 3                      |
| Sárgadinnye                | 168/40                      | 0,3                   | 0,1                | 9,5                      | 210                   | 10                     | 13                     | 8                      |
| Szőlő                      | 328/78                      | 0,6                   | 0,5                | 18,1                     | 192                   | 30                     | 28                     | 2                      |
| Szamóca, földieper         | 147/35                      | 0,9                   | 0,6                | 7,2                      | 147                   | 35                     | 28                     | 5                      |
| Szeder                     | 139/33                      | 0,8                   | 1,8                | 6,0                      | 189                   | 35                     | 52                     | 3                      |
| Szilva, vörös              | 197/47                      | 0,8                   | 0,9                | 10,2                     | 221                   | 30                     | 14                     | 4                      |

| Táplálék<br>(100 g)               | Energia<br>(kJ/kcal) | Fehérje<br>(g) | Zsír<br>(g) | Szénhidrát<br>(g) | Kálium<br>(mg) | Foszfor<br>(mg) | Kalcium<br>(mg) | Nátrium<br>(mg) |
|-----------------------------------|----------------------|----------------|-------------|-------------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| <b>Gyümölcs-<br/>készítmények</b> |                      |                |             |                   |                |                 |                 |                 |
| Alma, szárított                   | 1016/242             | 1,4            | 3,5         | 55,4              | 622            | 50              | 30              | 15              |
| Csipkebogyóz                      | 1018/242             | 1,0            | 1,0         | 58,0              | 165            | 107             | 70              | 5               |
| Datolya, szárított                | 1293 308             | 1,9            | 1,3         | 72,5              | 649            | 60              | 63              | 6               |
| Füge, szárított                   | 1100/262             | 3,5            | 1,3         | 62,0              | 850            | 108             | 190             | 40              |
| Kókuszreszelék                    | 2525/604             | 5,6            | 62,0        | 6,0               | 400            | 160             | 23              | 40              |
| Mazsola                           | 1231/293             | 2,4            | 6,7         | 65,0              | 780            | 110             | 30              | 21              |
| Szilva, aszalt                    | 1126/268             | 2,3            | 2,0         | 61,8              | 824            | 73              | 40              | 8               |
| Sárgabarackíz                     | 1121/267             | 0,4            | 0,3         | 64,5              | 133            | 10              | 21              | 18              |
| Szilvaíz                          | 970/231              | 1,3            | 1,8         | 54,0              | 500            | ?               | 50              | 26              |
| Vegyesíz                          | 1058/252             | 1,0            | 0,9         | 60,0              | 76             | 27              | 35              | 47              |
| Körtebefőtt                       | 416/99               | 0,3            | 0,1         | 23,7              | 66             | 80              | 7               | 6               |
| Meggybefőtt                       | 378/90               | 0,6            | 1,0         | 20,8              | 114            | 50              | 12              | 5               |
| Őszibarackbefőtt                  | 378/90               | 0,5            | 0,2         | 21,2              | 130            | 13              | 4               | 4               |
| Szilvabefőtt                      | 386/92               | 0,4            | 0,3         | 21,9              | 118            | 30              | 10              | 4               |

| Táplálék<br>(100 g)                | Energia<br>(kJ/kcal) | Fehérje<br>(g) | Zsír<br>(g) | Szénhidrát<br>(g) | Kálium<br>(mg) | Foszfor<br>(mg) | Kalcium<br>(mg) | Nátrium<br>(mg) |
|------------------------------------|----------------------|----------------|-------------|-------------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| <b>Diófélék,<br/>olajos magvak</b> |                      |                |             |                   |                |                 |                 |                 |
| Dió                                | 2747/654             | 18,6           | 57,0        | 11,7              | 1710           | 400             | 202             | 11              |
| Földimogyoró                       | 2558/609             | 26,7           | 47,2        | 14,7              | 920            | 144             | 89              | 10              |
| Gesztenye                          | 700/167              | 4,8            | 1,5         | 32,6              | 553            | 90              | 95              | 20              |
| Mandula                            | 2629/626             | 27,6           | 52,5        | 6,8               | 890            | 450             | 238             | 8               |
| Mák                                | 2255/537             | 20,5           | 38,2        | 23,9              | 1105           | 800             | 968             | 17              |
| Mogyoró                            | 2898/690             | 15,6           | 63,5        | 8,7               | 600            | 360             | 290             | 18              |
| Napraforgómag                      | 2478/590             | 18,7           | 47,5        | 17,4              | 840            | 706             | 118             | 67              |
| Pisztácia                          | 2730/621             | 22,3           | 54,0        | 13,8              | 1020           | 500             | 136             | 10              |
| Szezámag                           | 2466/590             | 18,2           | 58,0        | 1,0               | 570            | 720             | 670             | 20              |
| Tökmag                             | 2434/581             | 35,3           | 46,3        | 2,7               | 814            | 516             | 41              | 7               |
| <b>Egyéb</b>                       |                      |                |             |                   |                |                 |                 |                 |
| Coca-Cola (1,0 dl)                 | 192/46               | 0,0            | 0,0         | 11,0              | 150            | 17              | 4               | 8               |
| Élesztő, friss                     | 222/53               | 11,4           | 0,4         | 1,1               | 650            | 600             | 28              | 34              |
| Étcsokoládé                        | 2243/537             | 5,8            | 29,2        | 62,0              | 434            | 140             | 80              | 11              |
| Tejcsokoládé                       | 2240/536             | 8,3            | 30,3        | 56,8              | 449            | 240             | 220             | 58              |
| Fehérbor, félédes (1,0 dl)         | 293/70               | 0,1            | 0,0         | 2,0               | 88             | 8               | 10              | 3               |



| <b>Táplálék</b><br>(100 g) | <b>Energia</b><br>(kJ/kcal) | <b>Fehérje</b><br>(g) | <b>Zsír</b><br>(g) | <b>Szénhidrát</b><br>(g) | <b>Kálium</b><br>(mg) | <b>Foszfor</b><br>(mg) | <b>Kalcium</b><br>(mg) | <b>Nátrium</b><br>(mg) |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Jégkrém                    | 693/165                     | 2,2                   | 4,5                | 27,8                     | 99                    | 117                    | 75                     | 110                    |
| Kakaópor                   | 1621/386                    | 21,4                  | 19,0               | 32,4                     | 1600                  | 700                    | 144                    | 40                     |
| Ketchup                    | 459/109                     | 2,0                   | 0,3                | 24,0                     | 600                   | 40                     | 25                     | 1200                   |
| Majonéz                    | 3235/774                    | 1,5                   | 80,0               | 3,0                      | 18                    | 60                     | 18                     | 400                    |
| Kristálycukor              | 1670/400                    | 0,0                   | 0,0                | 99,9                     | 2                     | 0                      | 0                      | 0                      |
| Méz                        | 1362/362                    | 0,4                   | 0,0                | 81,0                     | 47                    | 20                     | 40                     | 7,4                    |
| Mustár                     | 439/105                     | 6,0                   | 6,0                | 6,0                      | 200                   | 190                    | 70                     | 2500                   |
| Olajbogyó, érett, konzerv  | 475/116                     | 0,8                   | 10,9               | 6,0                      | 8                     | 3                      | 88                     | 735                    |
| Paradicsompüré             | 213/51                      | 2,3                   | 0,5                | 8,5                      | 1160                  | 34                     | 60                     | 590                    |
| Sör, világos (1,0 dl)      | 180/43                      | 0,5                   | 0,0                | 2,9                      | 33                    | 28                     | 6                      | 5                      |
| Sütőpor                    | 419/100                     | 0,1                   | 0,0                | 25,0                     | 50                    | 8340                   | 1100                   | 11800                  |
| Vörösbor, száraz (1,0 dl)  | 272/65                      | 0,1                   | 0,0                | 0,3                      | 100                   | 10                     | 7                      | 3                      |
| Zselatin                   | 1417/339                    | 84,2                  | 0,1                | 0,0                      | 22                    | 0                      | 22                     | 32                     |

# Jegyzet

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A tápanyagtáblázat-kivonatot összeállította:  
Papp Rita, Bognár Krisztina  
2004

Kiadó: Fresenius Kabi Hungary Kft.  
1025 Budapest, Szépvölgyi út 6. III. em.  
Telefon: 06 1 336 2900 Fax: 06 1 336 2901  
E-mail: [info@fresenius-kabi.hu](mailto:info@fresenius-kabi.hu)

Nyomdai előkészítés: Food-Land Kft.  
Nyomás: Food-Land Kft.

FKH\_diéta\_2022\_01  
Az anyag lezárás dátuma: 2022.01.07.



**FRESENIUS  
KABI**

Óvjuk az életét