

Aliment (100 g)	Calorii	Proteine	Lipide	Glucide
Paine de grau alba	282	10,3	2	54
Paine de grau intermediara	255	8,3	0,8	52,2
Paine de grau neagra	245	8,4	1,2	48,5
Paine de secara	239	7,8	1,3	47,5
Paine de graham	256	9,1	1	51
Cornuri, chifle	269	10,5	0,6	53,5
Orez decortificat	355	5,6	1	75,8
Gris	354	11,2	0,8	73,3
Fulgi de ovaz	382	13,6	6,3	65,3
Paste fainoase obisnuite	360	5,6	1	75,9
Paste fainoase cu ou	366	10,2	2,2	79,1
Biscuiti	337	8,2	9,5	74
Lactate				
Lapte de vaca integral	67	3,5	3,6	4,8
Lapte de vaca partial degresat II	53	3,5	2	4,9
Lapte de vaca batut integral	64	3,5	3,6	3,9
laurt gras	55	3,2	3,2	3
laurt slab	30	3,3	0,1	3,9
Branza grasa de vaci	156	13	9	4,5
Branza slaba de vaci	97	17	1,2	4
Branza de burduf	337	28	28	0,5
Branza telemea de oaie	270	17	20	1
Branza telemea de vaca	243	17	17,2	1
Cascaval	283	25	19	1
Branza topita grasa	271	20	20,3	1
Carne				
Carne de vaca slaba	118	21	3	-
Carne de vitel slaba	226	18,3	16,3	-
Carne de vaca grasa	401	22	35	-
Carne de porc slaba	143	20,4	6,3	-
Carne de porc semigrasa	268	16,5	21,5	-
Carne de porc grasa	388	15	35	-
Carne de oaie slaba	144	20	6,5	-
Carne de oaie semigrasa	331	17	28	-
Carne de miel	260	18	20	-
Carne de gaina slaba	128	20	5	-
Carne de gaina grasa	167	19	9,5	-

Carne de curca slaba	179	24,5	8,5	-
Carne de rata	136	19,6	6	-
Carne de caprioara	100	20	1,9	-
Carne de iepure	98	22	1	-
Carne de mistret	114	22	2,4	-
Ficat de bovine	146	20	5	4
Ficat de porc	146	19	6	3
Limba de bovine	207	16	15	0,4
Rinichi de bovine, de porc	122	18	3	-
Sunca presata	324	18,4	26,7	-
Parizer, crenvurst, polonez	289	10,1	26,6	-
Pate de ficat	160	8,7	12	3,2
Peste si preparate				
Crap	104	18,9	2,8	-
Salau	83	19,4	0,4	-
Stiuca	82	19,1	0,4	-
Conserve de stavrizi in ulei (numai pestele)	207	22,5	12,3	-
Oua				
Ou de gaina integral	171	14	12	0,6
Galbenus (ou de gaina)	364	16	32	0,3
Albus (ou de gaina)	57	13	0,2	0,5
Legume proaspete				
Ardei gras rosu	39	1,3	0,4	7,3
Ardei gras verde	25	1,1	0,2	4,6
Ardei umpluti cu orez	114	1,4	8	8,2
Bulion de tomate	60	3,6	-	11,56
Cartofi noi	80	1,7	0,2	17,4
Castraveti	19	1,3	0,2	2,9
Castraveti murati in otet	15	-	-	3,6
Ceapa uscata	51	1,5	0,2	10,5
Ceapa verde	20	1	0,2	8,5
Ciuperci	35	5	0,5	2,5
Ciuperci deshidratate	313	41,7	1,7	30,8
Conopida	30	2,8	0,3	3,9
Conopida in apa	10	0,9	-	1,5
Dovlecei	18	0,9	0,1	3,2
Fasole verde	33	2	0,2	5,7
Fasole verde in apa	20	1,5	0,4	2,4
Ghiveci in bulion	25	1,2	0,5	3,8
Mazare in apa	48	2,4	0,5	8,1
Mazare verde boabe	96	8,4	0,5	14
Morcov	45	1,5	0,3	8,8
Morcovi deshidratati	3,4	9,3	1,5	61,4
Pasta de tomate	92	4,7	-	17,6
Patlagele rosii	25	1,1	0,3	4,3
Patlagele vinete	27	1,3	0,2	4,8
Ridichi	22	1,9	0,3	2,9

Ridichi de luna	11	0,6	0,1	3,8
Rosii in bulion	30	1,7	0,4	4,7
Spanac	25	3,5	0,3	2
Sparanghel in apa	15	0,8	0,1	2,7
Suc de tomate	23	1,1	-	4,6
Tocana de legume	94	1,4	6	5,5
Usturoi	137	7,2	0,2	26
Varza acra	25	1,2	-	3,3
Varza alba	33	1,8	0,2	5,8
Varza rosie	33	1,9	0,2	5,6

Fructe proaspete

Afine	66	0,7	0,6	13,9
Ananas	52	0,4	0,2	11,9
Banane	66	1,3	0,6	13,4
Caise	58	1,1	0,1	12,9
Capsune	43	0,8	0,6	8,2
Cirese	82	1,1	0,3	18,3
Cirese amare	80	1	0,4	17,8
Corcoduse	45	0,6	0,1	10,2
Dude	81	1,3	0,6	14,5
Grepfuri	38	0,5	0,2	6,5
Gutui	66	0,5	0,5	14,2
Lamai	30	0,9	0,7	6,2
Mandarine	40	0,8	0,1	8,7
Mere	74	0,3	0,4	16,9
Nectarine	56	0,6	0,1	13,8
Pepeni galbeni	23	0,5	0,1	5
Pepeni verzi	29	0,5	0,1	5,4
Pere	73	0,6	0,6	16
Piersici	56	0,9	0,1	12,4
Portocale	47	0,8	0,2	10,1
Prune	74	0,6	0,1	17,2
Struguri	100	2,1	1,7	18,5
Visine	65	1,2	0,5	13,6
Zmeura	67	1,4	0,6	13,6

Fructe uscate

Caise (fara samburi)	304	5,2	0,4	68
Curmale (cu samburi)	326	1,9	0,6	74
Fasole boabe	303	23	1,7	47
Leguminoase uscate				
Mazare boabe	323	21,5	1,9	53
Prune (cu samburi)	306	2,5	0,5	71
Smochine	267	4,3	1,3	58
stafide	304	2,5	0,5	71,2

Fructe si seminte oleaginoase

Alune in coaja	408	8,7	33,8	11,7
Arahide	584	9,3	44,5	15,7
Castane	400	10,7	7	69,5
Fistic	650	22,3	54	13,8
Masline grecesti	372	2	35	7,2
Masline verzi	664	24	55	13,2
Nuci	654	19,8	60	3,7
Nuci de cocos	598	8,4	48,8	29,9

Dovleac (seminte)	572	28	47,4	5,1
Floarea - soarelui (seminte)	420	14,7	32,3	14,5
Produse zaharoase				
Amidon	340	-	-	83
Bomboane cu ciocolata	574	7	33,8	56,3
Bomboane fondante	420	3,1	9,1	78,7
Cacao praf	449	23,4	20,2	40,2
Caramele cu lapte	398	-	-	96
Ciocolata cu lapte	603	6,9	29,9	49,8
Ciocolata cu vanilie	570	5,1	33,1	58,9
Ciocolata menaj	536	6,5	27,5	61,6
Dulceata de nuci verzi	312	-	-	76,1
Dulceata de trandafiri	328	-	-	80,3
Fructe confiate	309	0,3	-	75
Gem de caise	302	0,65	-	73
Gem de capsuni	304	0,34	-	74
Gem de gutui	308	0,35	-	75
Gem de piersici	308	0,64	-	74,5
Gem de prune	300	0,62	-	72,5
Gem de visine	399	0,88	-	69,5
Gem de zmeura	304	-	-	74,3
Glucoza	319	-	-	77,7
Halva din floarea - soarelui	546	18,8	31,5	43
Halva din susan	554	13,9	32,9	47,4
Jeleu de afine	314	0,6	-	76
Jeleu de mure	269	0,5	-	65
Lactoza	407	0,2	-	99
Magiun de prune	245	1,5	-	55
Marmelada amestec	289	0,46	-	72,5
Marmelada extra	292	0,42	-	71
Martipan	495	9,3	28,5	46,7
Miere de albine	335	0,4	-	81,3
Nuga	575	9	35	53
Praline	450	3	15	73
Sirop de fructe (visine, zmeura)	288	0,09	-	70
Zahar	410	-	-	99,9
Grasimi				
Margarina	786	0,5	82	-
Seu de bovine si ovine	927	0,3	99,4	-
Smantana 20%	213	3,5	20	3,1
Smantana 30%	299	2,5	30	2,3
Ulei de soia	928	-	99,8	-
Unt	806	8	80	2,5
Untdelemn de floarea - soarelui	929	-	99,9	-
Untura de gasca	923	0,5	99	-
Untura de porc	928	0,2	99,6	-

Bauturi alcoolice

Bere	50	0,6	4,4	4
Rom	312	0	43,9	0
Tuica	250	-	40	-
Vin Mediu	53	-	7,5	0,1
Whisky	301	0	42,2	0