

# TÁPANYAGTÁBLÁZAT KIVONAT

100 g vagy 1 dl termékben

Összeállította: Gyurcsáné Kondrát Ilona dietetikus

| Nyersanyagok                                    | Energia (kcal) | Szénhidrát (g) | Nyersanyagok                                  | Energia (kcal) | Szénhidrát (g) |
|---|----------------|----------------|---|----------------|----------------|
| <b>GABONAFÉLÉK, LISZTESÁRUK, KENYEREK</b>       |                |                | <b>ZÖLDSÉGEK, SZÍNES FŐZELÉKEK, KONZERVEK</b> |                |                |
| Bakonyi barna kenyér                            | 250            | 50             | Bimbóskel                                     | 50             | 6              |
| Briós 1 db = 47 g                               | 170            | 30             | Brokkoli                                      | 25             | 2              |
| Búzacsíra                                       | 500            | 40             | Burgonya                                      | 90             | 20             |
| Búzakorpa                                       | 520            | 50             | Burgonyapehely                                | 350            | 80             |
| Búzadara, búzaliszt                             | 350            | 75             | Cékla   | 30             | 6              |
| Büfékenyér                                      | 260            | 55             | Cukkini                                       | 30             | 5              |
| Chips (átlag)                                   | 500-550        | 50-55          | Csemege uborka                                | 15             | 2              |
| Diabet-max kenyér (szegedi)                     | 220            | 35             | Csiperkegomba                                 | 40             | 3              |
| Diabet-max zsemle 1 db                          | 120            | 20             | Fejlett bab                                   | 167            | 29             |
| Diabetikus korpáskenyér                         | 230            | 25             | Fejes saláta, jégsaláta, kínai kel            | 20             | 2              |
| Durum tészta                                    | 340            | 75             | Káposzta fejes, vörös                         | 30             | 6              |
| Extrudált kenyér (Abonett, Dexi, Wasa)          | 350            | 70-80          | Karalábé                                      | 40             | 7              |
| - Abonett 1 db                                  | 20             | 4,3            | Karfiol                                       | 30             | 4              |
| - Dexi 1 db                                     | 25             | 5,5            | Ketchup                                       | 90             | 14             |
| - Wasa 1 db                                     | 27             | 5,5            | Kelkáposzta                                   | 40             | 4              |
| Fehér kenyér, alföldi kenyér                    | 250            | 55             | Kukorica tejtes                               | 130            | 24             |
| Félbarna kenyér                                 | 250            | 50             | Laskagomba                                    | 40             | 6              |
| Gabona magvak (átlag)                           | 330            | 70             | Lecsó, konzerv                                | 50             | 8              |
| Gabona pelyhek, préselt (átlag)                 | 350            | 65             | Lencse  | 340            | 53             |
| Graham kenyér                                   | 270            | 55             | Mustár  | 95             | 5              |
| Kalács  | 290            | 55             | Olajbogyó                                     | 230            | 6              |
| Keményítő (átlag)                               | 360            | 85             | Padlizsán                                     | 25             | 5              |
| Kétszersült                                     | 410            | 75             | Paradicsom                                    | 20             | 4              |
| Kukorica, pattogatott                           | 400            | 62             | Paradicsompüré                                | 110            | 20             |
| Kifli 1 db = 44 g                               | 130            | 25             | Paraj   | 20             | 2              |
| Lenmagos kenyér                                 | 260            | 50             | Petrezselyem (gyökér), zeller                 | 30             | 6              |
| Magvas kenyér                                   | 250            | 40             | Retek   | 15             | 2              |
| Pászka  | 380            | 80             | Savanyított káposzta                          | 20             | 4              |
| Pászka, tönköly                                 | 255            | 54             | Sárgaborsó                                    | 320            | 53             |
| - Pászka, tönköly 1 db                          | 49             | 10             | Sárgarépa                                     | 40             | 8              |
| Perc (sült), stangli (átlag)                    | 400            | 60             | Spárga  | 20             | 2              |
| Pogácsa (átlag)                                 | 430            | 50             | Sütőtök                                       | 80             | 16             |
| Puffasztott búza                                | 360            | 65             | Szárazbab                                     | 320            | 54             |
| Puffasztott rizs                                | 350            | 75             | Tök (főző), patisszon                         | 30             | 6              |
| - Hamlett 1 db = 10 g                           | 35             | 7              | Uborka, kovászos uborka                       | 10             | 2              |
| - Cerbona 1 db = 6 g                            | 20             | 4              | Vöröshagyma, póréhagyma                       | 40             | 8              |
| Rizs, rizsliszt                                 | 350            | 80             | Zöldbab                                       | 40             | 7              |
| Rozskenyér                                      | 240            | 50             | Zöldborsó                                     | 90             | 14             |
| Száraztészta (átlag)                            | 400            | 70-75          | Zöldpaprika                                   | 20             | 3              |
| Szójababtúró (Tofu)                             | 85             | 10             |   |                |                |
| Szója granulátum, kocka                         | 380            | 32             | <b>GYÜMÖLCSÖK, GYÜMÖLCSKÉSZÍTMÉNYEK</b>       |                |                |
| Szójaliszt                                      | 330            | 25             | Alma  | 30             | 7              |
| Úvegtészta                                      | 320            | 80             | Ananász                                       | 80             | 12             |
| Zsemle 1 db = 54 g                              | 150            | 30             | Aszalt gyümölcsök, füge, mazsola (átlag)      | 250            | 60             |
| Zsemlemorzsa                                    | 350            | 75             | Banán   | 105            | 24             |
| Vollkorn-brot                                   | 190            | 40             | Befőttek (cukorral, átlag)                    | 80-100         | 20             |
|   |                |                | Birsalma                                      | 40             | 9              |
|   |                |                | Citrom  | 25             | 2              |
|   |                |                | Cseresznye                                    | 60             | 14             |
|   |                |                | Datolya                                       | 300            | 72             |
|   |                |                | Diabetikus befőttek (átlag)                   | 50-60          | 12-15          |
|   |                |                | Diabetikus dzsemek (átlag)                    | 100            | 25             |
|   |                |                | Dinnye, görög                                 | 35             | 7              |
|   |                |                | Dinnye, sárga                                 | 40             | 10             |
|   |                |                | Dzsemek (cukorral, átlag)                     | 250            | 60             |
|   |                |                | Grapefruit                                    | 35             | 7              |
|   |                |                | Kajszibarack                                  | 45             | 10             |
|   |                |                | Kivi  | 55             | 11             |
|   |                |                | Körte   | 50             | 12             |
|   |                |                | Málna, szeder, szamóca, ribizli (átlag)       | 30             | 6              |
|   |                |                | Meggy   | 50             | 11             |
|   |                |                | Narancs, mandarin (átlag)                     | 40             | 10             |
|   |                |                | Őszibarack, nektarin (átlag)                  | 40             | 10             |
|   |                |                | Szilva, ringló                                | 60             | 13             |
|   |                |                | Szőlő   | 75             | 18             |
|   |                |                | <b>DIÓFÉLÉK, OLAJOS MAGVAK</b>                |                |                |
|   |                |                | Dió   | 650            | 12             |
|   |                |                | Földimogyoró                                  | 610            | 17             |
|   |                |                | Gesztenye                                     | 170            | 33             |
|   |                |                | Gesztenyemassza                               | 225            | 54             |
|   |                |                | Kókusz  | 400            | 10             |
|   |                |                | Mák   | 540            | 24             |
|   |                |                | Mandula                                       | 630            | 7              |
|   |                |                | Mogyoró                                       | 690            | 9              |
|   |                |                | Napraforgómag                                 | 500            | 17             |
|   |                |                | Pisztácia                                     | 650            | 14             |
|   |                |                | Tókmag  | 620            | 4              |
| <b>ÉDESIPARI TERMÉKEK</b>                       |                |                |   |                |                |
| Canderel csokoládé (átlag)                      | 480            | 35             |   |                |                |
| Canderel por                                    | 400            | 95             |   |                |                |
| Cukor   | 400            | 100            |   |                |                |
| Cukormentes keksz (STOP)                        | 430            | 70             |   |                |                |
| - Cukormentes keksz 1 db                        | 15             | 2,5            |   |                |                |
| Corn flakes (8,7 g cukor)                       | 370            | 83             |   |                |                |
| Csokoládé (átlag)                               | 580            | 55             |   |                |                |
| Diabet méz (12 g fruktóz, 56 g szorbit)         | 180            | 68             |   |                |                |
| Diabetikus aprósütemény (átlag)                 | 500            | 60             |   |                |                |
| Diabetikus csokoládé (átlag)                    | 560            | 50             |   |                |                |
| Diabetikus cukorka (átlag- szorbittal)          | 240            | 95             |   |                |                |
| Diabetikus nápolyik (átlag)                     | 500-600        | 60-65          |   |                |                |
| Diétás méz (átlag)                              | 360            | 85             |   |                |                |
| Diétás mogyorókrém                              | 560            | 50             |   |                |                |
| Gabonapehely, Fitness, Wellness (17-19 g cukor) | 360            | 80             |   |                |                |
| Gabonapehely, ízesített (35 g cukor)            | 380            | 80             |   |                |                |
| Fagylalt (átlag)                                | 130-170        | 30             |   |                |                |
| Fruktóz (gyümölcscukor)                         | 400            | 100            |   |                |                |
| Glukonon, szorbitol                             | 230            | 95             |   |                |                |
| Háztartási keksz                                | 400            | 70             |   |                |                |
| Kakaópor  | 380            | 30             |   |                |                |
| Korpovit (korpás keksz)                         | 440            | 65             |   |                |                |
| - Korpovit 1 db                                 | 20             | 3              |   |                |                |
| Linzerek, aprósütemények (átlag)                | 480            | 70             |   |                |                |
| Méz   | 360            | 80             |   |                |                |
| Müzli, natúr                                    | 310            | 60             |   |                |                |
| Müzli, ízesített                                | 430            | 65             |   |                |                |
| Müzli szelet, cukor nélkül                      | 410            | 73             |   |                |                |
| Nápolyik (átlag)                                | 550            | 65             |   |                |                |
| Pudingporok (átlag)                             | 340            | 65             |   |                |                |

# TÁPANYAGTÁBLÁZAT KIVONAT

100 g vagy 1 dl termékben

Összeállította: Gyurcsáné Kondrát Ilona dietetikus

| Nyersanyagok                  | Energia (kcal) | Szénhidrát (g) |
|-------------------------------|----------------|----------------|
| <b>HÚSOK, HÜSKÉSZÍTMÉNYEK</b> |                |                |
| Baromfi párizsi               | 240            | -              |
| Baromfi virsli                | 200            | -              |
| Báránycsülök, juhhús (sovány) | 200            | -              |
| Csirkecomb, pulykacomb        | 140            | -              |
| Csirkemell pulykamell         | 110            | -              |
| Csirkemáj                     | 130            | 3              |
| Disznósajt                    | 320            | -              |
| Füstölt kolbászok (átlag)     | 300-400        | -              |
| Füstölt parasztsonka          | 400            | -              |
| Füstölt tarja, sovány         | 200            | -              |
| Gépsonka és egyéb sonkafélék  | 160            | -              |
| Hurka (véres, májas)          | 290            | 9              |
| Kenőmáj                       | 320            | 3              |
| Lecsőkolbász                  | 280            | -              |
| Liba, kacsa                   | 390            | -              |
| Májkrém, konzerv              | 220            | 2              |
| Marhahús, sovány              | 120            | -              |
| Marhahús, kövér               | 290            | -              |
| Marhamáj, borjúmáj            | 130            | 4              |
| Olasz, mortadella             | 330            | -              |
| Pacal                         | 170            | -              |
| Párizsi, krinolin, szafaládé  | 210            | -              |
| Sertéscomb, karaj             | 160            | -              |
| Sertés lapocka, csülök        | 250-350        | -              |
| Sertés dagadó                 | 440            | -              |
| Sertés máj                    | 140            | 2              |
| Téli szalámi                  | 530            | -              |
| Turista szalámi               | 340            | -              |
| Vagdalthús (átlag)            | 270            | 2-6            |
| Virslis                       | 240            | -              |
| Zalai felvágott               | 240            | -              |

| HALAK, HALKÉSZÍTMÉNYEK                      | Energia (kcal) | Szénhidrát (g) |
|---|----------------|----------------|
| Amur  | 145            | -              |
| Busa  | 90             | -              |
| Fogas, süllő, harcsa, csuka, keszeg (átlag) | 85             | -              |
| Kaviár                                      | 270            | 5              |
| Olajos halkonzervek (átlag)                 | 270            | -              |
| Ponty átlag                                 | 100-150        | -              |
| Tengeri halfilé                             | 85             | -              |

| ZSIRADÉKOK                      | Energia (kcal) | Szénhidrát (g) |
|---------------------------------|----------------|----------------|
| Császárhús, kolozsvári szalonna | 640            | -              |
| Delma light, Rama Crème Bonjour | 220-270        | -              |
| Majonéz                         | 734            | 4              |
| Margarin (átlag)                | 740            | -              |
| Margarin, Ráma harmónia         | 460            | -              |
| Olajok (átlag)                  | 900            | -              |
| Sertés és baromfizsir           | 900            | -              |
| Szalonna, füstölt               | 720            | -              |
| Tejszín, növényi                | 250            | 8              |
| Tepertő                         | 800            | -              |
| Vaj                             | 720            | -              |
| Vajkrém (átlag)                 | 380-450        | -              |

| TOJÁS               | Energia (kcal) | Szénhidrát (g) |
|---------------------|----------------|----------------|
| Tojás, egész 1 db   | 66             | -              |
| Tojás, fehérje 1 db | 14             | -              |
| Tojás, sárgája 1 db | 52             | -              |

| TEJ, TEJTERMÉKEK                            | Energia (kcal) | Szénhidrát (g) |
|---|----------------|----------------|
| 1,5%-ostej                                  | 45             | 5              |
| Aludttej, joghurt, kefir                    | 65             | 5              |
| Főző tejszín                                | 200            | 5              |
| Gyümölcsjoghurt                             | 87             | 14             |
| Gyümölcsjoghurt, light                      | 46             | 7,5            |
| Jogobella 0%                                | 62             | 9              |
| Juhtúró                                     | 380            | 2              |
| Krémsajt                                    | 260            | 3              |
| Ömlesztett sajtok (átlag)                   | 300            | 2              |
| Sajt, sovány (köményes, túra, tolnai, feta) | 200            | 2              |
| Sajt, félszíros (óvári, orda, mozzarella)   | 240-280        | 2              |
| Sajt, zsíros (trappista, füstölt, stb.)     | 320-380        | 2              |
| Tehéntúró, félszíros                        | 147            | 4              |
| Tehéntúró, sovány                           | 80             | 4              |
| Tejföl (20%)                                | 216            | 4              |
| Tejföl (12%)                                | 142            | 4              |
| Tejszín                                     | 290            | 3              |
| Túrórudiv, cukormentes                      | 290            | 38             |

| Nyersanyagok                                  | Energia (kcal) | Szénhidrát (g) |
|---|----------------|----------------|
| <b>ITALOK (átlag)</b>                         |                |                |
| Bor, száraz                                   | 60-70          | 4              |
| Brandy  | 250            | 2              |
| Gyümölcslé 100%                               | 40-60          | 10             |
| Gyümölcslé, cukor nélkül, 40-50% gyümölcscsel | 20             | 3-4            |
| Gyümölcslé, cukor nélkül, 12% gyümölcscsel    | 10             | 2              |
| Pálinka                                       | 220            | -              |
| Rostos ivólevelek                             | 60             | 14             |
| Sör   | 40-60          | 5              |
| Szörpök                                       | 280            | 70             |
| Üdítők, tonik                                 | 50-60          | 12             |
| Üdítők, cukornélkül                           | 0,2-2          | 0,1 alatt      |
| Zöldséglevek, cukor nélkül                    | 20-30          | 4              |

Bíró Gy., Lindner K. után, 1995, kiegészítésekkel

## GLIKÉMIÁS INDEX TÁBLÁZAT

|           |   |
|-----------|---|
| 90-120%   | malátacukor, méz, cukrozott üdítők, burgonyapüré, főtt burgonya, corn flakes, datolya, fehér kenyér-zsemle (cukorbetegéknél)  |
| 70-90%    | fehér kenyér, zsemle, kifli, abonett, puffasztott búza, kétszersült, kekszek, édes müzli, pudringpor, tejberizs, fehér liszt, félbarna kenyér, hagyományos főtt tészta, kalács, szőlő, görögdinnye, sült burgonya |
| 50-70%    | zabpehely, kukorica, főtt rizs, fekete kenyér, banán, ananász, cukrozatlan gyümölcslé (100%-os), zöldborsó, müzli, kivi   |
| 30-50%    | tej, joghurt, kefir, hazai gyümölcsök, durum tészta, narancs, tejszínes fagyaltok, vadrisz  |
| 30% alatt | gyümölcscukor, szorbit, diabetikus méz, lencse, bab, dió, korpás müzli, grapefruit, szójatej  |
| 15% alatt | spárga, brokkoli, mogyoró, karfiol, zeller, uborka, padlizsán, zöldbab, saláták, paprika, spenót, cukkini, tök, paradicsom, retek, cékla  |

A glikémiás index (GI) azt fejezi ki %-ban, hogy a vizsgált szénhidrát milyen mértékű étkezés utáni vércukor-emelő hatással rendelkezik, a szőlőcukor vércukor-emelő hatásához képest. Cukoranyagcsere zavar esetén egyes élelmiszerek GI-je eltér az egészségesekétől (pl. cukor, méz, fehér liszt, burgonya).

