

TÁPANYAGTÁBLÁZAT KIVONAT

100 g vagy 1 dl termékben

Összeállította: Gyurcsáné Kondrát Ilona dietetikus

Nyersanyagok	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
GABONAFÉLÉK, LISZTESÁRUK, KENYEREK		
Bríós 1 db = 47 g	170	30
Buláta (extrudált csíráztatott búza)	332	64
Bulgur	340	63
Búzacsíra	500	40
Búzakorpa	520	50
Búzadara, búzaliszt	350	75
Chips (átlag)	500-550	50-60
Extrudált kenyér	350	70-80
1 db	20-27	4,3-5,5
Gabonamagvak (árpagyöngy, hajdina, köles, quinoa)	330-370	60-70
Gabonapelyhek, préselt (átlag)	350	65
Kalács	290-340	55-60
Keményítő (átlag)	360	85
Kenyer, alföldi, fehér	250	55
Kenyer, bakonyi barna	250	50
Kenyer, búfé	260	55
Kenyer, graham	270	55
Kenyer, félbarna	250	50
Kenyer, magvas	250-290	43-50
Kenyer, rozsos	240-260	42-50
Kétszersült	410	75
Kifli 1 db = 44 g	130	25
Kukoricaliszt, dara	330-350	66-70
Kukorica, pattogatott	400	62
Kuszkusz	375	75
Pászka	380	80
Pászka, tönköly	255	54
- Pászka, tönköly 1 db	49	10
Perec (sült), stangli (átlag)	400	60
Pogácsa (átlag)	430	50
Puffasztott búza	360	65
Puffasztott rizs	350	75
1 db = 10 g	35	7
1 db = 6 g	20	4
Rizs, rizsliszt	350	80
Száraztészta, durum (átlag)	340-360	75
Száraztészta, konjac	10	1,5
Száraztészta, szénhidrátsökkentett	240-290	34-42
Száraztészta, tojásos (átlag)	400	70-75
Száraztészta, üveg	350	80-85
Szójabab (Tofu)	85	10
Szójagranulátum, kocka	380	32
Szójaliszt	330	25
Zabpehelyliszt	400	70
Zéro-6-liszt	470	7
Zsemle 1 db = 54 g	150	30
Zsemlemorzsa	350	75
Vollkornbrot	190	40

ÉDESIPARI TERMÉKEK		
Cukor	400	100
Cukoralkoholok (kivéve eritrit)	230	56
Csokoládé (átlag)	580	55
Diétás aprósütemény (átlag)	500	60
Diétás csokoládé (átlag)	480-560	50
Diétás cukorka (átlag-cukoralkohollal)	240	56
Diétás nápolyik (átlag)	500-600	60-65
Diétás mézpótló (átlag)	360	85
Diétás magyorkrém	560	50
Gabonapehely, natúr (8,7 g cukor)	370	83
Gabonapehely (17-19 g cukor)	360	80
Gabonapehely, ízesített (35 g cukor)	380	80
Fagylalt, jégkrém	130-220	22-30
Fagylalt, jégkrém cukormentes	90-140	10-20
Kakaópor	380	30
Keksz, cukormentes	430	70
- Cukormentes keksz 1 db	15	2,5
Keksz, háztartási	400	70
Keksz, korpás	440	65
1 db	20	3
Linzerek, aprósütemények (átlag)	480	70
Méz	360	80
Müzlí, natúr	310	60
Müzlí, ízesített	430	65
Müzlí szelet, cukor nélkül	410	73
Nápolyik (átlag)	550	65
Pudingporok (átlag)	340	65

ZÖLDSÉGEK, SZÍNES FŐZELÉKEK, KONZERVEK		
Bímbóskel	50	6
Brokkoli	25	2

Nyersanyagok	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
Burgonya	90	20
Burgonyapehely	350	80
Cékla	30	6
Cukkini	30	5
Csemege uborka	15	2
Csicsóka	73	17
Csicseriborsó, konzerv	72	7-9
Csiperkegomba	40	3
Fejtett bab	167	29
Fejes saláta, jégsaláta, kínai kel	20	2
Édesburgonya (batáta)	85	20
Káposzta - fejes, vörös	30	6
Karalábé	40	7
Karfiol	30	4
Ketchup	90	14
Kelkáposzta	40	4
Kukorica - tejcs	130	24
Laskagomba	40	6
Lecsó, konzerv	50	8
Lencse	340	53
Mustár	95	5
Olajbogyó	140-230	6
Padlizsán	25	5
Paradicsom	20	4
Paradicsom, aszalt	260	56
Paradicsompüré	110	20
Paraj	20	2
Petrezselyem (gyökér), zeller	30	6
Retek	15	2
Savanyított káposzta	20	4
Sárgaborsó	320	53
Sárgarépa	40	8
Spárga	20	2
Sütőtök	80	16
Szárazbab	320	54
Tök (főző), patisszon	30	6
Uborka, kovászos uborka	10	2
Vöröshagyma, póréhagyma	40	8
Zöldbab	40	7
Zöldborsó	90	14
Zöldpaprika	20	3

GYÜMÖLCSÖK, GYÜMÖLCSKÉSZÍTMÉNYEK		
Alma	30	7
Ananász	80	12
Aszalt gyümölcsök, füge, mazsola (átlag)	250	60
Avokádó	160	9
Áfonya	50	11
Banán	105	24
Befőttek (cukorral, átlag)	80-100	20
Birsalma	40	9
Citrom	25	2
Cseresznye	60	14
Datolya	300	72
Datolyaszilva	70	16
Diétás befőttek (átlag)	50-60	12-15
Diétás dzsemek (átlag)	100	25
Dinnye, görög	35	7
Dinnye, sárga	40	10
Dzsemek (cukorral, átlag)	250	60
Erdei gyümölcs mix (mélyhűtött)	40	8
Füge, friss	75	16
Grapefruit	35	7
Kajszibarack	45	10
Kivi	55	11
Körte	50	12
Mangó	65	17
Málna, szeder, szamóca, ribizli (átlag)	30	6
Meggy	50	11
Narancs, mandarin, pomelo (átlag)	40	10
Őszibarack, nektarin (átlag)	40	10
Szilva, ringló	60	13
Szőlő	75	18

DIÓFÉLÉK, OLAJOS MAGVAK		
Chia mag	435	5
Dió	650	12
Földimogyoró	610	17
Gesztenye, gesztenyemassza (natúr)	170	33
Gesztenyemassza (cukorral)	225	54
Kesudió	595	30
Kókusz	400	10

Nyersanyagok	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
Kókuszeszelék	600-660	7-24
Lenmag	535	28
Mák	540	24
Mandula	630	7
Mogyoró	690	9
Napraforgómag	590	17
Pisztácia	650	14
Szezámmag	575	23
Tökmag	620	4

HÚSOK, HÚSKÉSZÍTMÉNYEK		
Báránghús, juhghús (sovány)	200	-
Csirkecomb, pulykacomb	140	-
Csirkemell, pulykamell	110	-
Csirkemáj	130	3
Disznósajt	320	-
Füstölt kolbászkok (átlag)	300-400	-
Füstölt parasztszonka	400	-
Füstölt tarja, sovány	200	-
Gépsonka és egyéb sonkafélék	160	-
Hurka (véres, májas)	290	9
Kenőmájas	320	3
Lecsókolbász	280	-
Liba, kacsa (pecsenye)	190-200	-
Liba, kacsa (hízott)	390	-
Májkrém, konzerv	220	2
Marhahús, borjú, sovány	120	-
Marhahús, kövér (felsál, hátszín)	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
Sertés vese	120	-
Szarvashús	120	-
Téli szalámi	530	-
Turista szalámi	340	-
Vaddisznó, színhús	110	-
Vagdalthús (átlag)	270	2-6
Vírslí	240	-
Zalai felvágott	240	-

HALAK, HALKÉSZÍTMÉNYEK		
Amur	145	-
Busa	95	-
Fogas, süllő, harcsa, csuka, keszeg (átlag)	85	-
Kaviár	270	5
Lazac	210	-
Olajos halkonzervek (átlag)	270	-
Paradicsomos halkonzerv	110-270	4,5
Ponty átlag	100-150	-
Tengeri halfilé	85-90	-

ZSIRADÉKOK		
Császárhús, kolozsvári szalonna	640	-
Majonéz	734	4
Majonéz, light	280-320	-
Margarin (átlag)	740	-
Margarin, 50% zsírtartalommal	460	-
Margarin, light, növényi szterines	220-270	-
Olajok (átlag)	900	-
Sertés és baromfiszír	900	-
Szalonna, füstölt	720	-
Tejszín (30%)	290	3
Tejszín, főző (20%)	210	4
Tejszín, főző (10%)	120	4
Tejszín, növényi	250	8
Tejszínhab spray, cukormentes	340	3
Tepertő	800	-
Vaj	720	-
Vajkrém (átlag)	380-450	-

TOJÁS		
Fürj tojás 1 db	15	-
Tojás (M) egész 1 db	66	-
Tojás, fehérje 1 db	14	-
Tojás, sárgája 1 db	52	-

TEJ, TEJTERMÉKEK		
Aludttej, joghurt, kefir	65	5
Görög joghurt, natúr	125	2
Gyümölcsjoghurt	87	14
Gyümölcsjoghurt, light	45-60	7,5-9
Juhtúró	380	2
Kecske tej	70	5

Nyersanyagok	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
Krémsajt	260	3
Mascarpone sajt	450	2
Mascarpone sajt, light	280	9
Sajt, ömlesztett (átlag)	230-280	2
Sajt, sovány (köményes, túra, tolnai, feta)	200	2
Sajt, félzsíros (óvári, orda, mozzarella)	240-280	2
Sajt, zsíros (trappista, füstölt, stb.)	320-380	2
Tehéntej, 1,5%-os	45	5
Tehéntej, 2,8%-os	60	5
Tehéntúró, félzsíros	147	4
Tehéntúró, sovány	80	4
Tejfől (20%)	216	4
Tejfől (12%)	142	4
Túró Rudi, cukormentes	250-290	31-38

TEJPÓTLÓK		
Kókusztital	10-20	0-3
Kókusztital, konzerv (20% zsír)	200	2
Mandulaital	24	3
Rizsital	50-70	6-13
Szójaital	54	5
Zabital	45	6,5

ITALOK (ÁTLAG)		
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 ivólevek	60	14
Sör	40-60	5
Szörpök	280	70
Üdítők, tonik	50-60	12
Üdítők, cukor nélkül (light, zéró)	0,2-2	0,1 alatt
Zöldséglevek, cukor nélkül	20-30	4

Forrás: Rodler I. (szerk.): Új tápanyagtáblázat, Medicina, 2005, kiegészítésekkel

GLIKÉMIÁS INDEX TÁBLÁZAT	
90-120%	malátacukor, méz, cukrozott üdítők, burgonyapüré, főtt burgonya, cornflakes (kukoricapelyhek), datolya, fehér kenyér-zsemle (cukorbetegéknél)
70-90%	fehér kenyér, zsemle, kifli, abonett, puffasztott búza, kétszersült, kekszek, édes müzli, pudingpor, tejberizs, fehér liszt, félbarna kenyér, hagyományos főtt tészták, 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 tészták, narancs, tejszínes fagyaltok, vadrizs
30% alatt	gyümölcscukor, szorbit, diabetikus méz, lencse, bab, dió, korpás müzli, grapefruit, szójatej
15% alatt	spárga, brokkoli, mogyoró, karfiol, zeller, uborka, padlizsán, zöld-bab, saláták, paprika, spenót, cukkini, tök, paradicsom, retek, cékla

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



Servier Hungária Kft.
1117 Budapest, Dombóvári út 25., 3. emelet
Tel: +36-1-238-7799