

TÁPANYAGTÁBLÁZAT KIVONAT

100 g vagy 1 dl termékben

Nyersanyagok	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)	Nyersanyagok	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
GABONAFÉLÉK, LISZTESÁRUK, KENYEREK			ZÖLDSÉGEK, SZÍNES FŐZELÉKEK, KONZERVEK		
Bakonyi barna kenyér	250	50	Bimbóskel	60	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
Búfékenyér	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	Fejtett 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 1db	49	10	Sárgarépa	40	8
Perec (sült), stangli (átlag)	400	60	Spárga	20	2
Pogácsa (átlag)	430	50	Sütőtök	80	16
puffasztott búza	360	65	Szárzabab	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
Szárzészta (átlag)	400	70-75	Zöldpaprika	20	3
Szójababturó (Tofu)	85	10			
Szója granulátum, kocka	380	32			
Szójaliszt	330	25	GYÜMÖLCSOK, GYÜMÖLCSKÉSZÍTMÉNYVEK		
Üvegtészta	320	80	Alma	30	7
Zsemle 1 db = 54 g	150	30	Ananász	80	12
zsemlemorzsa	350	75	Aszalt gyümölcsök, füge, mazsola (átlag)	250	60
Vollkom-brot	190	40	Banán	105	24
			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, ringlő	60	13
			Szőlő	75	18
			DIÓFÉLÉK, OLAJOS MAGVAK		
			Dió	650	12
			Földimogyoró	610	17
			Gesztenye	170	33
			Gesztenyemassza	225	54
			Kókusz	400	10
			Mak	540	24
			Mandula	630	7
			mogyoró	690	9
			Napraforgómag	500	17
			Pisztácia	650	14
			Tokmag	620	4
ÉDESIPARI TERMÉKEK					
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			
Glukogon, szorbitol	230	95			
Háztartási keksz	400	70			
Kakaópor	380	30			
Korpovit (korpás keksz)	440	65			
- Korpovit 1db	20	3			
Linzerek, aprósütemények (átlag)	480	70			
Méz	360	80			
Múzli, natúr	310	60			
múzli, ízesített	430	65			
Múzli szelet, cukor nélkül	410	73			
Nápolyik (átlag)	550	65			
Pudingporok (átlag)	340	65			

TÁPANYAGTÁBLÁZAT KIVONAT

100 g vagy 1 dl termékben

Nyersanyagok	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
HÜSÖK, HÜSKÉSZÍTMÉNYEK		
Baromfi párizsi	240	-
Baromfi virsli	200	-
Báránycsiga, juhhús (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
Kenőmáj	320	3
Lecsókolbász	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		
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	-

ZSIRADEKOK		
Császárhús, kolozsvári szalonna	640	-
Delma light, Rama Crème Bonjour	220-270	-
Majonéz	734	4
Margarin (átlag)	740	-
Margarin, Rama harmónia	460	-
Olajok (átlag)	900	-
Sertés és baromfiszír	900	-
Szalonna, füstölt	720	-
tejszín, növényi	250	8
tepertő	800	-
Vaj	720	-
Vajkrém (átlag)	380-450	-

TOJÁS		
Tojás, egész 1 db	66	-
Tojás, fehérje 1 db	14	-
Tojás, sárgája 1 db	52	-

TEJ, TEJTERMÉKEK		
1,5%-os tej	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 (kőményes, túra, tolnai, feta)	200	2
Sajt, félzsíros (óvári, orda, mozzarella)	240-280	2
Sajt, zsíros (trappista, füstölt, stb.)	320-380	2
tehéntúró, félzsíros	147	4
Tehéntúró, sovány	80	4
Tejföl (20%)	216	4
Tejföl (12%)	142	4
Tejszín	290	3
Túrórudi, cukormentes	290	38

Nyersanyagok	Energia (kcal)	Szénhidrát (g)
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	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 (cukorbetegnek)
70-90%	fehér kenyér, zsemle, kifli, abonett, puffasztott búza, kétszersült, kekszek, édes müzli, pudingpor, tejberizs, fehér liszt, félbarna kenyér, hagyományos főtt tészta, kalács, szőlő, görögdinnye, sült burgonya
50-70%	zabpehely, kukorica, főtt rizs, fekete kenyér, banán, ananász, cukrozatlan gyümölcsféle (100%-os), zöldborsó, müzli, kivi
30-50%	tej, joghurt, kefir, hazai gyümölcsök, durum tészta, 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, 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 vércukoremelő hatással rendelkezik, a szőlőcukor vércukoremelő hatásához képest. Cukoranyagcsere zavar esetén egyes élelmiszerek GI-je eltér az egészségesekétől (pl. cukor, méz, fehér liszt, burgonya).

