

Хранителни стойности

Количеството Протеини, Мазнини, Въглехидрати и Калории е дефинирано за 100 гр./мл. продукт за всички изброени храни/напитки.

Храна	Протеини	Мазнини	Въглехидрати	Калории
Месо, месни продукти и яйца				
Агнешко	17.5	11.7	0.0	178
Говеждо месо от филе	19.0	7.8	0.0	148
Кренвирш	18.5	21.5	0.0	271
Луканка	25.6	39.7	0.0	466
Пилешко месо от бут	21.0	3.4	0.0	117
Пилешко месо от гърди	24.0	1.2	0.0	109
Пуешко месо от бут	20.3	2.4	0.0	105
Пуешко месо от гърди	24.6	0.7	0.0	107
Пуешко месо от плешка	20.7	3.5	0.0	116
Салам Камчия	21.0	16.4	0.0	235
Свинско месо от бут	18.8	15.7	0.0	219
Свинско филе	20.5	5.5	0.0	134

Храна	Протеини	Мазнини	Въглехидрати	Калории
Телешко месо от бут	21.0	3.1	0.0	114
Телешко филе	20.2	3.3	0.0	112
Хамбургски салам	17.0	22.0	0.0	269
Шпеков салам	22.0	40.5	0.0	458
Яйце - гъше	13.9	13.5	1.3	185
Яйце - кокоше	12.9	11.2	0.7	157
Яйце - пуешко	13.5	11.7	1.1	166
Яйчен белтък - кокоши	11.1	0.7	0.7	54
Яйчен жълтък - кокоши	16.1	81.9	9.3	849
Риба и рибни продукти				
Бяла риба	17.6	0.6	0.0	77
Калкан	15.8	0.6	0.0	70
Кефал	19.4	2.5	0.0	102
Копърка	14.5	0.8	0.0	66
Лаврак	23.9	3.3	0.0	128
Лефер	19.8	2.5	0.0	103

Храна	Протеини	Мазнини	Въглехидрати	Калории
Омар	18.8	0.9	0.0	85
Паламуг	20.5	5.0	0.0	129
Пъстърва	16.5	4.5	0.0	108
Риба тон	23.3	4.9	0.0	140
Скумрия	24.3	3.2	0.0	128
Сьомга - Атлантическа	19.9	6.3	0.0	138
Хек	17.7	2.3	0.0	93
Цаца	17.3	5.6	0.0	121
Мляко и млечни продукти				
"Активиа" 1.5%	3.6	1.5	4.3	46
"Активиа" Закуска	4.7	3.3	18.3	124
"Активиа" мек и пшеничен зародиш	3.7	3.0	13.5	97
"Активиа" Натурална	3.6	3.5	4.3	64
Извара обезмаслена	17.2	0.6	1.8	83
Кашкавал краве	25.8	29.6	1.6	381

Храна	Протеини	Мазнини	Въглехидрати	Калории
Кашкавал овчи	24.4	30.9	2.0	389
Кисело мляко 0,1%	3.3	0.1	4.7	33
Кисело мляко 2%	3.2	2.0	4.5	49
Кисело мляко 3,6%	3.1	3.6	4.5	63
Краве сирене	16.9	24.7	1.4	299
Овче сирене	17.1	27.0	1.1	320
Прясно мляко 0,1%	3.5	0.1	5.0	35
Прясно мляко 1,5%	3.3	1.5	4.7	46
Прясно мляко 3,6%	3.3	3.6	4.7	65
Хлебни изделия и зърнени храни				
Варен геврек	6.3	0.7	42.1	204
Виенска кифла	8.6	8.0	64.9	374
Кашкавалка	6.5	14.6	26.9	269
Козунак	8.4	10.0	60.9	375
Леща	23.0	1.0	57.9	340

Храна	Протеини	Мазнини	Въглехидрати	Калории
Макарони и спагети	10.8	1.1	75.0	361
Овесени ядки	13.0	7.5	66.0	392
Ориз - Бял	6.5	0.5	79.0	355
Ориз - Кафяв	7.9	2.7	77.0	372
Солети "Великови"	10.3	2.0	69.0	343
Солети "Златна Добруджа"	12.2	4.2	73.9	391
Солети "Хрус Хрус"	10.3	2.0	69.0	343
Сухари	10.8	5.2	73.3	392
Тутманик	8.7	19.2	35.9	357
Фасул	23.3	1.5	55.5	336
Хляб "Бонус" Ръжен	9.0	1.4	42.1	222
Хляб "Вита" без брашно	7.2	2.7	48.2	251
Хляб бял	7.1	1.1	51.4	249
Хляб ръжен	6.8	1.2	48.0	235
Хляб типов	8.0	1.7	46.0	236
Царевича	14.2	5.0	72.1	399

Храна	Протеини	Мазнини	Въглехидрати	Калории
Зеленчуци				
Броколи	2.8	0.4	6.6	42
Брюкселско зеле	3.4	0.3	9.0	53
Грах	6.7	0.5	14.5	91
Гъби	1.8	0.5	0.4	13
Домати	1.0	0.2	4.2	23
Зеле	1.4	0.2	3.7	22
Зеле - Китайско	1.2	0.2	3.2	19
Зеле - Червено	1.4	0.2	7.4	37
Камби	1.0	0.3	4.6	25
Картофи	2.0	0.1	17.5	80
Карфиол	2.0	0.1	5.3	30
Кисело зеле	1.5	0.3	5.3	30
Краставици	0.6	0.2	2.3	13
Лук зелен	1.8	0.2	4.3	26
Лук стар	1.7	0.3	10.5	52
Маруля	1.6	0.2	2.3	17
Моркови	0.8	0.2	8.0	37

Храна	Протеини	Мазнини	Въглехидрати	Калории
Патладжан	1.4	0.2	4.2	24
Репички	0.9	0.1	3.3	18
Ряпа	1.9	0.1	7.0	37
Спанак	3.2	0.4	3.2	29
Тиква	1.0	0.1	6.5	31
Тиквички	0.6	0.0	3.7	17
Фасул зелен	2.2	0.3	5.3	33
Цвекло червено	1.2	0.1	9.3	43
Чушка	1.0	0.3	6.0	31
Плодове и ядки				
Авокадо	2.0	14.6	8.5	175
Ананас	0.5	0.1	12.7	55
Бадеми печени	21.0	51.0	20.0	632
Бадеми сурови	15.0	57.0	16.4	647
Банани	1.1	0.2	21.0	92
Вишни	1.2	0.4	13.1	62
Грейпфрут	0.7	0.2	9.8	44
Грозде - бяло	0.7	0.1	8.4	38

Храна	Протеини	Мазнини	Въглехидрати	Калории
Грозде - розово	0.8	0.1	10.7	48
Грозде - червено	0.7	0.2	18.2	79
Диня	0.4	0.1	5.9	26
Дюли	0.5	0.4	13.1	59
Кайсии	0.1	0.1	11.1	46
Киви	1.1	0.5	14.6	68
Круши	0.3	0.4	14.5	64
Круши - Азиатски	0.5	0.2	10.7	47
Круши - диви	0.7	0.5	9.6	46
Ленено семе	24.0	31.0	0.0	380
Лешници	13.9	61.8	12.5	670
Лимони	0.7	0.6	7.1	37
Манго	3.0	0.5	17.0	86
Мандарини	0.7	0.3	10.6	49
Мармалади	0.7	0.5	68.0	286
Нар	1.0	0.3	17.2	77
Орехи	14.8	64.0	13.7	699
Портокали	0.9	0.2	10.5	48

Храна	Протеини	Мазнини	Въглехидрати	Калории
Праскови	0.6	0.1	11.3	49
Пъпеш	0.7	0.3	6.1	30
Сливи сини	0.8	0.2	18.7	81
Слънчоглед	21.0	55.8	4.1	610
Смокини	0.8	0.3	19.2	84
Стафиди	2.0	1.0	70.0	304
Сушени кайсии	3.4	0.5	62.6	275
Сушени сливи	2.2	0.4	63.9	274
Сушени смокини	3.0	0.0	54.0	233
Тиква	0.7	0.3	7.8	37
Тиквени семки	32.4	45.0	12.5	593
Фурми	2.8	0.2	57.0	246
Фъстъци	26.5	46.6	19.0	610
Череша	0.8	0.4	13.5	62
Ябалки	0.3	0.3	14.7	64
Ягоди	0.9	0.5	17.4	79

Храна	Протеини	Мазнини	Въглехидрати	Калории
Други хранителни продукти				
Захар	0.0	0.0	99.9	409
Зехтин	0.0	99.0	0.0	900
Краве масло	0.0	81.6	0.0	742
Маргарин	0.0	79.4	0.0	722
Маслини - зелени	1.0	15.3	3.8	158
Масло от Авокадо	0.0	99.0	0.0	900
Масло от Бадем	0.0	99.0	0.0	900
Масло от Какао	0.0	99.0	0.0	900
Масло от Кокос	0.0	99.0	0.0	900
Мег	0.4	0.0	78.3	322
Олио - Слънчогледово	0.0	99.9	0.0	909
Захарни изделия				
Бисквити "Sweet+"	6.1	27.3	63.6	534
Бисквити "Еверест" ореховки	7.6	21.6	68.5	508

Храна	Протеини	Мазнини	Въглехидрати	Калории
Бисквити "Закуска" - какао	8.5	8.3	80.6	440
Бисквити "Закуска" Победа	8.1	7.1	82.2	434
Бисквити "Траяна"	7.5	12.7	76.7	460
Вафла "Морена"	7.5	27.5	59.5	524
Вафла "Симона"	6.3	29.0	55.0	515
Вафла "Споко"	7.2	35.2	53.0	567
Шоколаг "Dark Chocolate" Своге	5.2	31.3	51.9	518
Шоколаг "Lindt 70% сосоа"	8.0	40.0	33.0	532
Шоколаг "Lindt 85% сосоа"	11.0	46.0	19.0	541
Шоколаг "Lindt 99% сосоа"	13.0	49.0	8.0	532
Шоколаг "Lindt Orange Dark"	6.0	31.0	49.0	507

Храна	Протеини	Мазнини	Въглехидрати	Калории
Шоколаг "Milka Cream"	5.4	44.5	45.5	605
Шоколаг "Milka" с цели лешници	7.8	36.5	48.5	562