

ŽIVILO (100 g)	E vit.	Vod a	Bel j.	Maščobe		Ogljikovi hidrati			
	-	-	-	skupa j	holest .	skupa j	mašč. + disah.	poli-sah.	vlakn .
Mleko in izdelki	kCal	g	g	g	mg	g	g	g	g
Mleko, kravje, polnom.	64	88	3,3	3,7	14	4,7	4,7	0	0
Mleko, kravje, 3,2 % m.m.	61	88	3,3	3,2	13	4,7	4,7	0	0
Mleko, kravje, 1,4 % m.m.	45	88	3,3	1,4	-	4,9	4,9	0	0
Mleko, kravje, 1,8 % m.m.	49	88	3,5	1,8	3	5	5	0	0
Mleko, kravje, posneto	33	91	3,4	0,2	2	4,7	4,7	0	0
Mleko v prahu, polnom.	480	3	26,3	25,1	109	39,8	39,8	0	0
Mleko v prahu, posneto	336	3	34,9	0,7	22	50,9	50,9	0	0
Mleko, kozje	71	86	3,8	4,2	-	4,7	4,7	0	0
Mleko, ovčje	99	80	5,7	6,9	-	3,8	3,8	0	0
Mleko, materino	69	87	1,3	4,1	-	7,2	7,2	0	0
Jogurt, 3,2 % m.m.	61	88	3,5	3,2	13	4,7	4,7	0	0
Jogurt Ego, 1,6 % m.m.	43	75	3,3	1,6	-	3,9	3,9	0	0
Jogurt, sadni, posn. ml.	99	75	1	1,1	4	18,6	18,6	0	0
Kefir	60	99	3	4	10	3	3	0	0
Pinjenec	40	90	3,3	0,9	4	4,8	4,8	0	0
Sirotko	26	93	0,9	0,3	0	5,1	5,1	0	0
Smetana, kislá, 10 % m.m.	119	82	3	10	43	4,5	4,5	0	0
Smetana, kislá 20 % m.m.	206	72	2,8	25	66	3,9	3,9	0	0
Smetana, sladká 30 % m.m.	293	64	22	30	111	1	2,9	0	0
Mlečni sladoled	154	68	3	6	10	22	22	0	0

Čokoladno ml., polnom.	92	81	4	4	14	10	10	0	0
Sir sveži, skuta	95	79	14	3	10	3	3	0	0
Sir sveži, skuta posn.	72	82	12,4	1,4	4	2,7	2,7	0	0
Sirni namaz, 20 % m.m.	174	65	20	10	35	1	1	0	0
Sir, ementalec	386	36	30	30	92	0	0	0	0
Sir, edamec	345	40	30	25	83	0	0	0	0
Sir, gauda	392	37	26	32	105	0	0	0	0
Sir, mozzarella	224	60	19,9	16,1	97	0	0	0	0
Sir, gorgonzola	345	13	22	28,6	87	0	0	0	0
Sir, parmezan	411	26	40	27	80	2	2	0	0
Sir, ovčji	477	28,8	25,6	40	-	0	0	0	0
Meso in izdelki									
Govedina, nemastna	128	72	20,7	5,1	68	0	0	0	0
Govedina, sr. mastna	214	65	18,8	15,4	68	0	0	0	0
Govedina, mastna	326	52	15,8	29,2	65	0	0	0	0
Teletina, nemastna	113	72	21,3	3,1	68	0	0	0	0
Teletina, sr. mastna	160	70	19,1	9,3	68	0	0	0	0
Teletina, mastna	204	66	18,1	14,6	-	0	0	0	0
Svinjina, nemastna	161	70	20	9	60	0	0	0	0
Svinjina, sr. mastna	280	59	16	24	60	0	0	0	0
Svinjina, mastna	371	50	14	35	60	0	0	0	0

Konjsko m., sr. mastno	110	75	20,9	2,8	60	0	0	0	0
Kozje m., sr. mastno	165	71	18,7	9,4	78	0	0	0	0
Zajec, domači	148	71	21,8	6,1	-	0	0	0	0
Ledvice, goveje	86	79	15,7	2,6	400	0	0	0	0
Ledvice, svinjske	90	79	16,3	2,7	410	0	0	0	0
Jetra, goveja	163	69	21,1	7,8	270	2,2	0	2,2	0
Jetra, svinjska	154	70	21,3	6,8	260	2,1	0	2,1	0
Jetra, telečja	153	67	20,1	7,3	370	1,9	0	1,9	0
Jezik, goveji	157	71	19	9	140	0	0	0	0
Možgani, telečji	110	79	10,3	7,6	2200	0	0	0	0
Srce, goveje	108	76	18,9	3,6	140	0	0	0	0
Srce, svinjsko	93	79	17,1	2,7	-	0	0	0	0
Pašteta, jetrna	325	53	14	29	150	2	0	2	0
Hamburger (govodina)	360	49	14	32	76	4	0	4	0
Hrenovke (gov. + svinj.)	320	54	11,1	28,9	50	2,2	0	2,2	0
Klobase, kranjske	394	44	14,2	37,4	-	0	0	0	0
Pečenice	361	48	14,3	33,8	-	0	0	0	0

Krvavice	380	47	14,8	34,4	120	1,2	0	1,2	0
Krvavice s kašo	303	44	12,9	21,9	68	15	-	-	-
Narezek (gov. + svinj.)	338	50	13	30	60	4	0	4	0
Mortadela	415	41	13,9	39,9	-	0	0	0	0
Salama, trajna	475	28	22,5	42,8	-	0	0	0	0
Slanina, suha, mastna	781	7	4	85	50	0	0	0	0
Šunka, dimlj., sušena	434	33	22,8	38,1	92	0	0	0	0
Šunka, nem., prešana	129	72	15,6	7,1	-	0,8	0	0,8	0
Vratovina, sušena	450	23	20,8	40,2	-	1,1	0	1,4	0
Perutnina									
Kokoš, cela	186	66	21,5	11	101	0,2	0	0,2	0
Piščanec, cel	230	64	17,6	17,7	98	0	0	0	0
Piščanec, belo meso	116	74	21,8	3,2	69	0	0	0	0
Piščanec, temno meso	126	74	19,1	5,5	110	0	0	0	0
Puran, cel	143	72	20	7	60	0	0	0	0
Puran, belo meso	134	70	22	2	82	0	0	0	0
Puran, temno meso	186	69	20,9	11,2	82	0	0	0	0
Gos, sr. mastna, cela	198	54	21,8	12,3	75	0	0	0	0
Raca, sr. mastna, cela	341	50	20	29	80	0	0	0	0

Lignji	77	81	16	1	-	1	0	1	0
Hobotnica	73	82	15,3	0,8	170	0,8	0	0,8	0
Raki									
Rak, sladkovodni	71	80	13,6	0,6	154	2,9	0	2,9	0
Jastog	86	78	22	4	164	1	2,9	0	0
Ribe v pločevinki									
Sardine v olju	330	49	19,7	28,3	80	0	0	0	0
Tunina v olju	287	55	22,8	22	65	0	0	0	0
Jajca									
Kokošje, celo	151	75	13	11	520	0	0	0	0
Kokošje, rumenjak	361	50	16	33	1300	0	0	0	0
Kokošje, beljak	44	88	11	0	0	0	0	0	0
Maščobna živila									
Mast, svinjska	875	1	sl,	99	70	0	0	0	0
Maslo, nesoljeno	750	15	1	83	225	0	0	0	0
Maslo, soljeno	750	15	1	83	225	0	0	0	0
Olje, olivno	899	0	0	99,9	0	0	0	0	0
Olje, koruzni kalčki	899	0	0	99,9	0	0	0	0	0
Olje, bučno	899	0	0	99,9	0	0	0	0	0
Margarina, rastlinska	729	15	0,1	81	0	0	0	0	0
Majoneza	732	11	1	80	77	2	1	1	0
Stročnice									
Fižol, beli, suhi	271	11	21,	1,6	0	45,5	2,8	42,	25,4

			4					7	
Fižol, rdeči, suhi	273	12	19,1	1,1	0	49,8	3,6	46,2	21,6
Grah, suhi	310	12	22,1	1	0	56,6	1,9	54,7	11,9
Leča, suha	304	12	23,8	1	0	53,2	2,4	50,8	11,7
Soja, zrnje, suho	427	7	38	19	0	26	0	26	5
Soja, moka,	460	7	37	24	0	24	11	13	11,9
Soja, moka, nemastna	346	8	52	2	0	30	12	18	14,3
Soja, mleko	38	91	3	2	0	2	1	1	0
Soja, tufu	72	85	7,8	4,2	0	2,5	1,2	1,3	0,1
Bob, suhi	304	11	27	2,4	0	46,5	6,2	40,3	9,9
Žita in izdelki iz žit									
Pšenica, zrnje, suho	326	14	10,2	2	0	72	3,5	68,5	-
Riž, neglaziran	329	12	7	2	0	72	1	71	8
Riž, glaziran	349	13	7	1	0	78	0	78	2,4
Koruza, zrnje, suho	348	14	8,9	3,9	0	72,2	0	72,2	2
Proso, suho	364	12	11	4	0	71	0	71	3
Oves, zrnje, suho	308	11	6,9	6,5	0	55,5	0	55,5	16,6
Ječmenova kaša	274	13	8	2	0	74	2	72	4
Pšenična m., graham	318	14	13,2	2	0	65,8	2,3	63,5	9,6
Pšenična m., črna	327	14	12,8	2	0	68,8	1,9	66,9	7,5
Pšenična m., polbela	337	14	11,	1,2	0	74,8	1,5	73,	3

			3					3	
Pšenična m., bela	350	13	9,8	1,2	0	80,1	1,7	78,4	3,4
Riževa moka	349	13	7	1	0	78	0	78	2,4
Koruzna moka	368	12	7,8	2,6	0	76,8	0	76,8	0,7
Ržena moka	333	13	8	1	0	73	5	68	5
Pšenični zdrob	333	13	11	1	0	70	3	67	2
Koruzni zdrob	368	12	7,8	2,6	0	76,8	0	76,8	0,7
Koruzni kosmiči	368	3	8,6	1,6	0	85,1	7,4	77,7	11
Ovseni kosmiči	372	10	8	7,5	0	72,8	0	72,8	7
Popcorn	376	4	13	4	0	72	0	72	5
Pšenični otrobi	206	8	14,1	5,5	0	26,8	3,8	23	44
Makaroni	350	10	12	2	0	71	5	66	2
Špageti	378	11	13,6	1	0	84	2,7	81,3	-
Kruh, graham	206	40	7	2	0	40	1	39	8,5
Kruh, pšenični, beli	234	40	8	2	0	46	3	43	2,7
Kruh, pšenični, črni	222	40	8	2	0	43	2	41	5,1
Prepečenec, beli	354	10	11,6	1,9	0	77,5	2,6	74,9	3,4
Kruh, koruzni	220	54	4,7	8,8	0	31	0	31	-
Biskvit, nemastni	351	12	8	3	225	73	31	42	1,4
Zelenjava, listna									
Blitva	12	94	1,3	0,1	0	1,5	1,5	0	1,2

Zelena	12	90	1	0	0	2	2	0	1,8
Endivija	11	93	0,9	0,3	0	1,1	0	1,1	2
Ohrovt	26	90	3,3	0,1	0	3,3	3,3	0	3,1
Zelje, glavno, belo	22	90	1,9	0,1	0	3,8	3,7	0,1	2,7
Zelje, glavno, rdeče	20	90	1,7	0,1	0	3,5	3,5	0	3,4
Zelje, kitajsko	12	95	1	0	0	2	0	2	2,5
Regrat	45	86	2,7	0,7	0	7,7	-	-	3,1
Motovilec	20	94	2	0	0	3	0	3	2,5
Peteršilj	20	87	4	0	0	1	0	1	9,1
Radič, rdeči	12	95	1,2	0	0	1,7	1,7	0	2,5
Radič, zeleni	24	90	1,8	0,5	0	3,2	3	0,2	3,1
Solata, glavna	12	96	1	0,4	0	1,2	1,2	0	1,5
Solata, zelena	14	96	1,1	0,1	0	2,2	2,2	0	1,5
Špinača	12	92	2	0	0	1	0	1	2,2
Rabarbara	12	93	1	0	0	2	2	0	2,6
Zelenjava, cvetna									
Artičoka	17	86	1,7	0,2	0	2,3	2	0,3	7,8
Brokoli	25	90	3	0,4	0	2,5	2,5	0	3,6
Cvetača, cvet	25	90	3,2	0,2	0	2,7	2,4	0,3	2,7
Stročnice, sveže	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grah, zrnje	67	79	5,8	0,4	0	10,6	4	6,6	5,2
Fižol, sveži	143	65	10,1	1,5	0	21,8	-	-	-
Zelenjava, plod									
Buče	15	95	0,6	sl,	0	3,4	2,7	0,7	0,5
Kumare	14	96	0,7	0,5	0	1,8	1,8	0	0,4

Paprika, rumena	22	93	0,2	0,3	0	5	4,9	0,1	0,9
Paprika, zelena	16	94	0,5	0,3	0	3,1	2,8	0,3	1,2
Paradižnik	14	93	0,9	0	0	2,8	2,8	0	1,5
Zelenjava, steblo									
Šparglji	21	92	3	0,1	0	2,3	2,3	0	1,5
Zelenjava, čebulice									
Čebula, bela	35	87	0,9	sl,	0	8,5	8,5	0	3,1
Čebula, rdeča	23	93	0,9	sl,	0	5,2	5,2	0	1,3
Česen	136	64	6	0	0	28	22	6	0,9
Por	28	90	2	0	0	5	4	1	3,1
Zelenjava, koreninice									
Zelena	23	88	1,9	0,1	0	3,8	3,8	0	1,8
Pesa	36	89	2	0	0	7	2	5	2,6
Hren	59	57	4,5	0	0	11	7,3	3,7	8,3
Korenje	36	91	1	0	0	8	8	0	3,2
Redkev, črna	28	91	2	0	0	5	1	4	1
Redkev, rdeča	15	93	1	0	0	2,8	2,8	0	1
Repa	20	93	0,8	0,3	0	3,8	3,8	0	2,8
Koleraba, rumena	21	90	1	0	0	4,3	4,2	0,1	2,7
Zelenjava, gomoljnice									
Krompir	87	76	2,1	0,1	0	20,8	0,5	20, 3	2,1
Zelenjava, izdelki									
Pesa, kuhana	32	91	1,1	0,1	0	7	2	5	2,6
Kumarice, kisle	10	95	0,5	0,2	0	2	2	0	0,5

Zelje, kislo	20	92	2	0,3	0	3	0	3	1,5
Repa, kisla	20	92	2	0,3	0	3	0	3	1,5
Paprika, kisla	15	90	0,8	0,6	0	1,7	1,4	0,3	1,9
Paradižnik, kečap	140	65	1	0	0	34	24	10	0,8
Paradižnik, mezga	39	87	1,7	0	0	7	5	2	2,3
Gobe									
Šampinjoni, gojeni	16	93	2,3	0,4	0	1	1	0	2,5
Sadje, agrumi									
Grenivka	28	91	0	0	0	7	6	1	1,4
Limona	12	91	0	0	0	3	2	1	1,8
Mandarina	34	87	0,9	0	0	8	8	0	1,9
Pomaranča	35	86	0,9	0	0	5,8	5,8	0	2
Sadje, jagodičevje									
Borovnice	56	85	0,6	0,6	0	14,3	14,3	0	-
Grozdje, belo	60	79	0,6	0	0	15,3	15,3	0	0,9
Grozdje, črno	54	84	0,5	0,1	0	13,5	13,5	0	1,5
Jagode	26	89	0,6	0	0	6,2	6,2	0	2,2
Maline	25	83	0,9	0	0	5,6	5,6	0	7,4
Ribez, beli	26	83	1,3	0	0	5,6	5,6	0	6,8
Ribez, črni	28	77	0,9	0	0	6,6	6,6	0	8,7
Ribez, rdeči	21	83	1,1	0	0	4,4	4,4	0	8,2
Robide	29	82	1,3	0	0	6,4	6,4	0	7,3
Sadje, pečkasto									
Hruška, cela	29	60	0,2	0	0	7,6	7,6	0	-

Jabolko, celo	40	87	0	0	0	10	10	0	2,3
Sadje, koščičasto									
Breskev	37	86	0,6	0	0	9,1	9,1	0	1,4
Marelica	28	86	0,6	0	0	6,7	6,7	0	2,1
Nektarina	50	80	0,9	0	0	12,4	12,4	0	2,4
Češnjje	48	86	0,8	0,1	0	11,7	11,7	0	1,3
Višnje	41	84	0,8	0	0	10,2	10,2	0	1,7
Slive	38	84	0,6	0	0	9,6	9,6	0	2,1
Sadje, tropsko									
Ananas	46	84	0,5	0	0	11,6	11,6	0	1,2
Avokado	126	81	2	10	0	7	5	2	2
Banane	79	71	1,1	0,3	0	19,2	16,2	3	3,4
Kivi	40	83	1	0	0	9	7	2	1
Sadje, drugo									
Dinja	24	94	1	0	0	5,3	5,3	0	1
Fige, sveže	41	85	1,3	0	0	9,5	9,5	0	2,5
Lubenica	21	94	0,4	0	0	5,3	5,3	0	0,5
Sadje, suho									
Datelj	248	15	2	0	0	63,9	63,9	0	8,7
Rozine	246	21	1,1	0	0	64,4	64,4	0	6,8
Fige	213	17	3,6	0	0	52,9	52,9	0	18,5
Slive	161	23	2,4	0	0	40,1	40,1	0	16,1
Šipek, mleti	170	10	4,5	1,5	0	79,2	79,2	0	-
Sadje, lupinasto									
Arašidi, praženi	570	4	24,	49	0	8,6	3,1	5,5	8,1

			3						
Arašidi, surovi	570	4	24,3	49	0	8,6	3,1	5,5	8,1
Lešnik, suhi	701	6	14	69	0	6	2	4	6,1
Mandelj, suhi	565	5	16,9	53,5	0	4,3	4,3	0	14,3
Orehi, suhi	648	5	15,8	61,4	0	8,8	5,9	2,9	6,4
Kokosov oreh	346	42	3,2	36	0	3,7	3,7	0	13,6
Semena									
Mak, sušeni	547	7	16,7	43	0	23	-	-	7
Sezam, sušeni	596	5	26	55	0	9,6	-	-	3,2
Sončnice, suhe	560	5	24	47	0	20	-	-	3,9
Kompoti									
Ananasov	77	77	0,3	0	0	20,2	20,2	0	0,9
Breskov	87	74	0,4	0	0	22,9	22,9	0	1
Hruškov	77	76	0,4	0	0	20	20	0	1,7
Marelični	106	68	0,5	0	0	27,7	27,7	0	1,3
Češnjev	56	76	0,4	0	0	19	19	0	1,2
Višnjev	56	76	0,4	0	0	19	19	0	1,2
Slivov	68	82	0,4	0	0	17	17	0	2
Marmelada, džem									
Marmelada, mešana	261	28	0,1	0	0	69,5	69,5	0	0,7
Džem	261	30	0,6	0	0	69	69	0	1
Pijače, sok									
Pesin sok	36	90	1	0	0	8	8	0	-

Med	320	18	0,4	0	0	80	80	0	0