

02.05.2013 - **Tabelul cu continutul nutritiv si caloric al alimentelor**

Un instrument util nu numai pentru diabetici, dar si pentru persoanele obeze sau supraponderale, tabelul cu continutul in lipide, glucide, sau proteine al alimentelor va permite sa va calculati caloriile consumate intr-o zi.

Cantitatile din acest tabel sunt exprimate pentru 100 de unitati (100 g sau 100 ml pentru lichide). Pentru lipide, glucide si proteine, cantitatile reprezinta grame.

Denumire	Calorii	Proteine	Lipide	Glucide
Carne - peste si preparate				
Carne de curca	179	24.5	8.5	0
Carne de miel	260	18	20	0
Carne de oaie	181	17	12	0
Carne de porc grasa	340	15	30	0
Carne de porc slaba	142	20.4	6.3	0
Carne de pui	142	21	6	0
Carne de vaca grasa	277	12	24.5	0
Carne de vaca slaba	104	20.4	2.2	0
Crap	104	18.9	2.8	0
Ficat de porc	146.2	19	3	6
Hering in sos tomat	170	16.2	10.4	1.8
Heringi	167	18	10	0
Heringi in ulei	325	13.7	28.9	0
Icre crap	192	19.5	12.1	0
Macrou in sos tomat	164	14.5	10.6	1.6
Macrou in ulei	259	16.2	20.7	0
Parizer	290	10.2	26.8	0
Pateu de ficat	261	19.6	19.5	0
Salam de vara	519	20	47	0
Stavrid	114	21	3	0
Stavrid in sos tomat	125	15.5	6.6	0
Fructe proaspete				
Cirese	21	1	0.3	18
Grapefruit	30	0.5	0.2	6.5
Lamai	36	0.9	0.7	6.2
Mandarine	40	0.8	0.1	8.7
Mere	67	0.3	0.5	15
Pere	79	1	1	16
Portocale	47	0.8	0.2	10.1
Prune	89	0.6	0.1	21
Struguri	93	2.1	1.7	18
Fructe uscate				
Stafide	306	2.5	0.5	71
Grasimi				
Margarina	764	0	82.5	0
Smantana	297	2.5	29.5	3
Ulei floarea soarelui	930	0	100	0

Ulei soia	930	0	100	0
Unt	721	6	74	2
Untura de porc	927	0.2	99.5	0
Lapte si preparate				
Branza de burduf	369	27.4	27.4	0.5
Branza de vaca	155	13	9	4.5
Branza topita	366	7	36	0.9
Cascaval	233	25	19	1
Iaurt	50	3.2	2.6	4
Lapte de vaca	65	3.5	3.5	4.5
Lapte parf	498	27	24	40
Telemea de oi	305	18.9	24	1
Telemea de vaci	273	19.4	20.4	1
Legume conservate				
Ardei	112	1.2	8	8
Bulion de tomate	62	3.6	0	11.6
Castraveti in otet	9	0.6	0	1.5
Fasole verde obisnuita	18	1.1	0.4	2.5
Gogosari in otet	15	0.7	0	3
Mazare verde boabe	72	6.5	0.5	10.8
Pasta de tomate	85	5.4	0	15.4
Tocana de legume	73	1	6	3.1
Varza acra	18	1.2	0	3.3
Vinete in ulei	92	1.8	8	2.4
Legume proaspete				
Ardei gras rosu	39	1.3	0.4	7.3
Ardei gras verde	17	1.1	0.2	2.5
Cartofi	88	2	0.2	19
Cartofi noi	80	1.7	0.2	17.4
Castraveti	19	1.3	0.2	2.9
Ceapa uscata	40	1.5	0.2	8
Ceapa verde	20	1	0.2	3
Ciuperchi	35	5	0.5	2.3
Conopida	30	2.8	0.3	3.9
Dovlecei	18	0.9	0.1	3.2
Fasole verde	33	2	0.2	5.7
Mazare verde boabe	96	8.4	0.5	14
Morcovi	45	1.5	0.3	8.8
Pastarnac	72	1.4	0.5	15
Patrunjel radacini	20	1.1	0.3	3.1
Praz	54	2.3	0.4	9.9
Ridichi	19	0.3	0.1	3.8
Ridichi de iarna	26	1.3	0.1	4.9
Rosii	20	1.1	0.3	3.1
Salata verde	22	1.9	0.3	2.9

Sfecla rosie	43	1.3	0.1	9
Spanac	25	3.5	0.3	2
Telina radacini	33	1.4	0.3	5.9
Urzici	68	7.9	0.7	7.1
Usturoi	137	7.2	0.2	26
Varza alba	33	1.8	0.2	5.8
Varza Bruxelles	50	4	0.5	7
Varza rosie	33	1.9	0.2	5.6
Leguminoase uscate si oleaginoase				
Fasole boabe	303	23	1.7	47
Masline negre	437	20	35	7.2
Masline verzi	177	12.5	10	8.1
Nuci	650	21	59	3.7
Oua				
Oua de gaina	171	14	12	0.6
Produse derivate din cereale				
Biscuiti	425	8.2	9.5	74
Faina de grau	349	11	1.4	71
Faina de porumb	351	9.6	1.7	72.1
Gris	358	9.4	0.9	75.4
Orez	354	8.1	1.2	75.5
Paine de grau alba	247	7.5	0.4	52
Paine de grau intermediara	234	7.5	0.7	43
Paine de grau neagra	242	8.4	1.2	48
Paine graham	256	9.1	1	51
Paste fainoase cu ou	386	10.2	2.2	79.1
Paste fainoase obisnuite	360	10.9	0.6	75.6
Produse zaharoase				
Caramele cu lapte	394	0	0	96
Ciocolata cu lapte	605	6.9	40	50
Dulceata de visine	282	0.77	0	68
Gem de caise	240	0.65	0	58
Gem de visine	250	0.88	0	60
Miere de albine	304	0.5	0	0.2
Zahar	410	0	0	100