

## Povrće (100gr)

Namirnice	UH	Masti	Proteini	Kalorije	Namirnice	UH	Masti	Proteini	Kalorije
krastavac (kiseo)	2	0	0.5	10	paprika zuta	5	0	0.5	22
spanać	1	0	2	12	celer koren	4	0	2	24
celer list	2	0	1	12	keleraba	4	0	2	24
kupus kiseli	1	0	2	12	crni luk	5	0	1	24
blitva	1.5	0	1.5	12	vrganj	1.5	0	3.5	25
karfiol	1.5	0	2	14	karfiol	2.5	0	3	25
zelena salata	2	0	1	14	boranija žuta	5	0	2	28
rotkvica	3	0	1	15	cvekla	7	0	1	32
paradajz	3	0	1	15	brokoli sirov	6.5	0	3	35
tikvice zelene	2.5	0	1.5	15	luk mladi	8.5	0	1	35
paprika kisela	2	0	1	15	šargarepa	8	0	1	36
paprika zelena	3	0	0.5	16	grašak zeleni	10	0	6	67
šampinjoni	1	0	2.5	16	krompir mladi	17	0	1	70
patlidžan	3	0	1	16	krompir zreli	21	0	2	87
boranija mlada	2.5	0	2	18	krompir slatki	30	0	1	120
peršun list	1	0	4	20	kukuruz klip	24	2.5	4	125
kupus kiseli	3	0	2	20	pasulj sirovi	20	0	6.5	110
kupus crveni	3.5	0	2	20	pečurke sušene	15	4.5	12	145
kupus beli	4	0	2	22	sočivo kuvano	20	0	9	115

## Voće (100gr)

Namirnice	UH	Masti	Proteini	Kalorije	Namirnice	UH	Masti	Proteini	Kalorije
limun	3	0	0	12	kivi	9	0	0	40
ribizla	4.5	0	1	21	višnje	10	0	1	42
lubenica	5.5	0	0	21	smokve	9.5	0	1.5	42
dinja	5.5	0	1	24	ananas	11.5	0	0	46
maline	5.5	0	1	25	trešnje	11.5	0	1	48
dunja	6	0	0	25	grožđe crno	13.5	0	1	52
jagode	6	0	0	25	borovnice	14.5	0.5	1	56
ribizla bela	5.5	0	1.5	26	mango	15.5	0	0	60
ribizla crna	6.5	0	1	28	grožđe belo	15.5	0	0	60
mušmula	6	0	0	28	nar	17	0	1	75
kajsija	6.5	0	0	28	banane	23	1	0	90
grejpfrut	7	0	0	28	masline	0	11	1	104
kruška	7.5	0	0	30	avokado	7	10	2	126
kupine	6.5	0	1	30	šljiva suva	40	0	2.5	160
mandarina	8	0	1	34	kesten	36.5	2.5	2	170
limun sok	8.5	0	0	34	smokve suve	53	0	3.5	212
pomorandža	8.5	0	1	36	grožđe suvo	64.5	0	1	246
cvekla sok	8	0	1	36	orah	5	52	11	530
dud	8	0	1.5	36	badem	4.5	54	17	566
breskva	9	0	1	38	semenke	15	47	29	554

grožđe	9	0	1	38	suncokret	20	47	24	560
šljiva	9.5	0	1	38	lešnik	7	36	7.5	380
jabuka	10	0	0	40	kikiriki	9	50	24	570

## Žitarice (100gr)

Namirnice	UH	Masti	Proteini	Kalorije	Namirnice	UH	Masti	Proteini	Kalorije
sojino mleko	2	2	3	38	sočivo (suvo)	53	1	24	304
sojin sir-tofu	2.5	4	8	72	zob	55.5	6.5	7	308
testenina kuvana	28.5	1	4.5	140	grašak suvi	57	1	22	310
soja fermentisana	25	6	13	206	musli (prosek)	56	6.5	11	314
pšenične mekinje	27	5.5	14	206	brašno belo	66	2	13	318
hleb kukuruzni	31	9	4.5	220	brašno crno	69	2	13	327
hleb crni	43	2	8	220	raženo brašno	76	2	8	335
hleb mešani	39	2	14	230	proso	80	3	13	356
hleb beli	46	2	8	236	soja komadići	32	1.5	52	356
kore za pitu	56	1	7	246	ječmena kaša	84	2	8	360
pecivo belo	47	4	8	256	ovsene pahuljice	73	7	8	372
pasulj beli tetovac	45	2	21	270	kokice	72	4	13	376
pasulj šareni	50	1	20	274	špageti	84	1	14	378
pšenične klice	20	11	27	290	pirinač	90	0	6.5	400

## Meso (100gr)

Namirnice	UH	Masti	Proteini	Kalorije	Namirnice	UH	Masti	Proteini	Kalorije
fileti goveđi	0	4.5	16	106	guska	0	12	22	198
konjsko meso	0	3	21	110	mleveno meso	0	15	19	210
teletina	0	3	21	114	pile celo	0	18	17	230
pileće belo bez kosti	0	3	22	116	viršle pileće	7	20	13	258
jare	0	4.5	19	118	svinjetina	0	24	16	280
jagnjetina	0	4.5	20	122	ovčjetina	0	25	17	294
patka	0	5	20	122	viršle mešane	2	29	11	320
jelen I srna	0	4	22	124	jetrena pašteta	2	29	14	326
pileće crno-batak	0	5.5	19	126	mesni narezak	4	30	13	338
šunka ćureca, pileća	0	5	19	128	kobasice svinjske	0	34	14	360
govedina	0	5	21	130	slanina suva mesna	0	50	14	514
šunka presovana	0	7	16	130	čvarci	0	71	26	744
ćuran prosečno	0	7	20	144	slanina suva masna	0	85	4	780

## Riba (100gr)

Namirnice	UH	Masti	Proteini	Kalorije	Namirnice	UH	Masti	Proteini	Kalorije
ostriga	4	1	6	50	škarpija	0	0	19	88
brancin	0	1.5	16	64	sardela sardina	0	3	17	98
dagnja	2	2	12	66	tuna u sosu	1.5	0	26	118

oslic	0	0	17	70	riba bela	0	6	19	134
rak	3	0	14	70	som	0	11	15	174
zubatac	0	1	17	78	skuša	0	12	19	184
lignja	1	1	16	78	losos	0	13	23	218
štuka	0	2	17	86	sardine konzerva	0	13	23	218
pastrmka	0	3	15	86	tuna konz.u ulju	0	22	23	290

## Mlečni p.(100gr)

## Masnoće/jaja

Namirnice	UH	Masti	Proteini	Kalorije	Namirnice	UH	Masti	Proteini	Kalorije
mleko kravlje obrano	4.5	0	3	34	majonez light	6	35	0	342
sojino mleko	2	2	3	38	majonez polimark	2	77	1	710
sir kravlji sveži	2.5	1	12	96	margarin soft	0	81	0	730
pavlaka kisela 10%	4.5	10	3	120	maslac	0	84	1	750
sirni namaz 10%mm	1	10	20	174	tartar sos	1.5	52	1	480
pavlaka kisela 20%	4	20	3	206	ulje suncokretovo	0	100	0	900
sirni namaz 30%	1	15	20	220	ulje maslinovo	0	100	0	900
mozzarella	0	16	20	224	ulje kukuruzno	0	100	0	900
feta	4	21	14	264	belance kokošje	0	0	0	44
edamer	0	25	30	346	jaja kokošje celo	0	11	0	150
gauda	0	32	26	390	žumance kokošje	0	33	0	360
parmezan	2	27	40	410					
kajmak	0	90	1	572					

## Piće (100ml)

Namirnice	UH	Masti	Proteini	Kalorije	Namirnice	UH	Masti	Proteini	Kalorije
koka kola	10	0	0	40	rum	0	0	0	230
konjak	0	0	0	500	vino belo	2.5	0	0	82
pivo	3.5	0	0	40	viski	1	0	0	240
rakija	0	0	0	222	sok od narandže	11	0	1	47
vino crveno	2.5	0	0	85	sok od jabuke	12	0	0	47
vodka, džin	0	0	0	500	sok od grejpa	9	0	1	40
šampanjac	0	0	0	56	sok od šargarepe	6	0	1	28

## Kuvana jela (100gr)

Namirnice	UH	Masti	Proteini	Kalorije	Namirnice	UH	Masti	Proteini	Kalorije
krompir pecen,przen	22	0	2	94	sutlijas	19	2	3	108
krompir pire	18	0	2	84	govedji gulas	3	10	14	156
posni pasulj	16	2	4	100	gulas svinjetina	3	16	14	238
sarma	11	20	13	126	punjene paprike	10	11	7	180
kacamak	60	20	5	440	cufte	11	11	14	218
pita zeljanica	30	7	9	207	kupus sa mesom	10	5	11	144
pomfrit	31	7	3	200	musaka	25	4	29	554