

TABELA KALORIČNIH VREDNOSTI

	Hrana	% neužitnega	Energijska vrednost (kcal)	KJ	Beljakovine (g)	Maščobe (g)	Ogljikovi hidrati (g)	Vsebnost vode (g)	Kalcij (mg)	Železo (mg)	Natrij (mg)	Vitamin A (mcg)	Tiamin (mg)	Riboflavin (mg)	Niacin (mg)	Vitamin C (mg)
MLEKO																
1	Cream double	0	447	1841	1,5	48,2	2	49	50	0,2	30	500	0,02	0,08	0,4	1
2	Cream single	0	195	806	2,4	19,3	3,2	72	79	0,3	40	155	0,03	0,12	0,8	1
3	Mleko, polnomastno	0	65	272	3,2	3,9	4,6	88	103	0,1	50	56	0,05	0,17	0,9	1,5
4	Mleko, posneto	0	32	137	3,4	0,1	4,7	91	108	0,1	50	1	0,05	0,18	0,9	1,5
5	Mleko, zgoščeno	0	149	620	8,4	9,4	8,1	69	260	0,3	170	125	0,07	0,42	2,1	1,5
6	Jogurt, manj maščobe	0	65	276	5,1	0,8	10	86	200	0,1	80	12	0,06	0,25	1,2	0,8
7	Sadni jogurt, manj maščobe	0	89	382	4,1	0,7	17,9	77	150	0,1	70	12	0,05	0,21	1,2	0,7
8	Kozje mleko	0	66	277,2	3,5	3,8	4,5	87	130	0,5	41	191	0,05	0,12	1,2	2
9	Ovčje mleko	0	100	420	5,5	6,4	5,0	82	170	0,5	45	0,6	0,06	0,02	0,3	3
SIR																
10	Cheddar	0	406	1682	26	33,5	0	37	800	0,4	610	363	0,0	0,50	6,0	0
11	Cottage	0	96	402	13,6	4,0	1,4	79	60	0,1	450	41	0,02	0,19	3,3	0
12	Sirni namaz	0	283	1173	18,3	22,9	0,9	51	510	0,7	1170	198	0,02	0,24	0,1	0
13	Feta	0	245	1017	16,5	19,9	0	56	384	0,2	1260	270	0,03	0,11	4,2	0
14	Brie	0	300	1246	22,8	23,2	0	48	380	0,8	1410	238	0,09	0,60	6,2	0
15	Kozji sir	0	326	1369,2	18,5	28	0	53	200	0,6	50	70	0,05	0,35	0,25	2,5
16	Svež kozji sir	0	206	865,2	11	17,5	1,5	70	160	0,7	40	60	0,05	0,42	0,35	2
17	Parmezan	0	385	1617	12,5	4,6	73	12	670	0,8	1400	300	0,01	0,54	0,1	0
18	Sir 25 % maščobe	0	156	655,2	16	9	3	71	500	0,6	1400	268	0,01	0,3	0,1	0
19	Sir 45 % maščobe	0	284	1192,8	16	23	3	58	580	0,6	1200	210	0,01	0,3	0,1	0
20	Sir 65 % maščobe	0	346	1453,2	12,5	32	2	55	620	0,6	1070	190	0,02	0,4	0,1	0
MESO																
21	Slanina, sveža	11	339	1402	13,9	31,5	0	51	7	0,6	1340	0	0,45	0,14	6,5	0
22	Slanina, žar	0	393	1632	28,1	31,2	0	34	14	1,3	2404	0	0,57	0,27	12,5	0
23	Govedina, surova	17	313	1296	16,6	27,4	0	55	7	1,9	70	10	0,05	0,23	6,9	0
24	Goveje mletno meso, dušeno	0	229	955	23,1	15,2	0	59	18	3,1	320	0	0,05	0,33	9,3	0
25	Mleti goveji zrezek	4	176	736	20,2	10,6	0	69	8	2,1	72	0	0,06	0,23	8,5	0
26	Mleti goveji zrezek (pečeno)	0	223	932	30,9	11,0	0	57	15	3,0	360	0	0,03	0,33	10,2	0
27	Krvavice	0	305	1270	12,9	21,9	15,0	44	35	20,0	1210	0	0,09	0,07	3,8	0
28	Piščanec, surov	41	194	809	19,7	12,8	0	67	9	0,7	75	0	0,11	0,13	9,6	0
29	Piščanec, pečen (s kožo)	0	213	888	24,4	12,8	0	62	13	0,5	90	0	0,05	0,19	13,6	0
30	Piščančji file, pečen	0	148	621	24,8	5,4	0	68	9	0,8	81	0	0,08	0,19	12,8	0
31	Govedina	0	202	844	25,9	10,9	0	59	27	2,4	854	0	0	0,2	9,1	0
32	Šunka	0	166	690	16,4	11,1	0	67	4	0,6	1405	0	0,54	0,2	6,3	0
33	Svinjske ledvice, surove	6	86	363	15,5	2,7	0	80	10	6,4	200	160	0,56	2,58	1,1	6,5
34	Svinjske ledvice, pečene	0	202	848	29,2	9,5	0	58	12	9,1	220	220	0,41	3,70	20,1	11,5
35	Jagnjetina, surova	23	295	1223	16,2	25,6	0	56	7	0,4	71	0	0,09	0,21	7,1	0
36	Jagnjetina, pečena	0	266	1106	26,1	17,9	0	55	8	2,5	65	0	0,12	0,31	11,0	0
37	Jagnjetina (jetra), surova	0	140	587	20,3	6,2	0,8	70	6	7,5	73	19900	0,39	4,64	20,7	19,2
38	Jagnjetina (jetra), pečena	0	237	989	30,1	12,9	0	54	8	10,9	83	30500	0,38	5,65	24,7	18,6
39	Mesno kosilo	0	266	1153	12,9	23,8	3,3	54	39	1,0	913	0	0,06	0,15	3,9	0
40	Paštete	0	347	1436	13,7	31,9	1,4	47	1,4	8,2	762	8300	0,14	1,32	4,3	0
41	Svinjina, surova	26	297	1231	16,9	25,5	0	57	8	0,9	65	0	0,49	0,2	8,9	0
42	Svinjski kotlet, pečen	26	332	1380	28,5	24,2	0	46	1,1	1,2	84	0	0,66	0,2	11,0	0
43	Goveja klobasa, kuhana	0	267	1114	12,9	17,7	15,1	48	68	1,6	1095	0	0	0,14	9,0	0
44	Svinjska klobasa, kuhana	0	317	1318	13,6	24,5	11,2	45	54	1,5	1075	0	0,01	0,16	7,2	0
45	Zrezek in pita	0	274	1146	9,3	17,1	22,2	51	47	1,8	402	0	0,12	0,25	4,9	0
46	Puranja pečenska (s kožo)	0	189	793	26,2	9,4	0	63	7	0,9	70	0	0,09	0,16	12,2	0
47	Hrenovke	0	310	1302	13	28	1,5	48	12	10,6	1170	0	0,28	1,7	8,6	0
48	Svinjska klobasa	0	304	1276,8	12	28	1	50	15	11,5	1230	0	0,20	1,10	8,9	0
RIBE																
49	File bele ribe	3	77	324	17,1	0,9	0	82	22	0,5	99	1	0,07	0,09	6,0	0
50	Trska (pečena)	0	235	982	19,6	14,3	7,5	57	80	0,5	100	0	0,06	0,07	4,9	0
51	Ribje palčke (surove)	0	178	749	12,6	7,5	16,1	64	43	0,7	320	0,2	0,09	0,06	3,5	0
52	Sled, celi	46	251	1040	16,8	20,4	0	64	33	0,8	67	46	0	0,18	7,2	0
53	Skuša	40	282	1170	19,0	22,9	0	57	24	1,0	130	45	0,09	0,35	11,6	0
54	Pilchards, v konzervi v paradižnikovi omaki	0	126	531	18,8	54,0	0,7	74	300	2,7	317	8	0,02	0,29	11,1	0
55	Sardine, v konzervi	0	217	906	23,7	18,6	0	58	550	2,9	650	7	0,04	0,36	12,6	0
56	Tuna, v olju	0	289	1202	22,8	22,0	0	55	7	1,1	420	0	0,04	0,11	17,2	0
57	Kozice, kuhane	0	107	451	22,6	1,8	0	70	150	1,1	1590	0	0,03	0,03	7,4	0
58	Garfish	0	79	331,8	18	0,3	0	80	40	0,8	147	0	0,08	0,16	3,5	0
59	Mečarica	0	116	487,2	19	4,5	0	74	65	0,5	220	0	0,09	0,01	0	0
60	Som	0	75	315	18	0,5	0	78	65	0,7	160	0	0,09	0,10	4,7	0
61	Monkfish	0	79	331,8	18	1	0	79	21,3	0,3	65	620	0,01	0,13	0	0
62	Turbot	0	89	373,8	16,5	2,5	0	80	15	0,5	90	0	0,02	0,15	3	0
63	Sole	0	78	327,6	15	2	0	82	28,7	0,7	100	0	0,01	0,03	5,5	0
64	Bass	0	90	378	20	1,2	0	85	26	1,1	230	0	0,11	0,16	6,7	0
65	Konzervirane sardine v omaki	0	126	529,2	18,8	54,0	0,7	72	310	2,2	530	42	0,05	0,18	3,9	0
66	Konzervirane sardine v olju	0	217	911,4	23,7	18,6	0	60	325	2,5	429	57	0,07	0,19	4,5	0
67	Losos	0	175	735	19	11	0	75	6	0,47	59	53	2	0,15	5,7	0

TABELA KALORIČNIH VREDNOSTI

	Hrana	% neužitnega	Energijska vrednost (kcal)	KJ	Beljakovine (g)	Maščobe (g)	Ogljikovi hidrati (g)	Vsebnost vode (g)	Kalcij (mg)	Železo (mg)	Natrij (mg)	Vitamin A (mcg)	Tiamin (mg)	Riboflavin (mg)	Niacin (mg)	Vitamin C (mg)
68	Dimljen losos	0	260	1092	25	18	0	72	9	0,72	666	24	0,02	0,09	4	0
JAJCA																
69	Kuhana jajca	12	147	612	12,3	10,9	0	75	52	2,0	140	190	0,09	0,47	3,7	0
70	Ocvrta jajca	0	232	961	14,1	19,5	0	63	654	2,5	220	140	0,07	0,42	4,2	0
71	Prepeljča jajca	0	160	672	13	12	0	74	59	3,8	141	156	0,12	0,85	0,10	0
72	1 prepeličje jajce	0	24	100,8	2	1,8	0	12	10	0,6	23,5	26	0,02	0,14	0,016	0
73	Kokošja jajca	0	160	672	13	12	0	75	28	0,99	6	0,60	0,04	0,23	0,06	0
74	1 kokošje jajce	0	75	315	7,5	5	0	37	14	0,49	63	0,30	0,02	0,12	0,03	0
75	Beljak	0	20	84	5	0	0	80	5	0,05	90	0	0	0,15	0,05	0
76	Rumenjak	0	55	231	2,5	5	0	49	23	0,95	8	0,55	0,04	0,07	0,01	0
MAŠČOBE																
77	Maslo	0	740	3041	0,4	82,0	0	15	15	0,2	870	985	0	0	0,1	0
78	Svinjska mast	0	892	3667	0	99,1	0	1	1	0,1	2	0	0	0	0	0
79	Nizkokalorične maščobe	0	366	1506	0	40,7	0	51	0	0	690	900	0	0	0	0
80	Margarina	0	730	3000	0,1	81,0	0	16	4	0,3	800	860	0	0	0,1	0
81	Solatno olje	0	899	3696	0	99,9	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0
82	Čokoladno mleko	0	529	2214	8,4	30,3	59,4	2	220	1,6	120	6,6	0,10	0,23	1,6	0
83	Med	0	288	1229	0,4	0	76,4	23	5	0,4	11	0	0	0,05	0,2	0
84	Jam	0	262	1116	0,5	0	69,2	30	18	1,2	14	2	0	0	0	10
85	Marmelada	0	261	1114	0,1	0	69,5	28	35	0,3	18	8	0	0	0	10
86	Beli sladkor	0	394	1680	0	0	105,3	0	2	0	0	0	0	0	0	0
87	Sirup	0	298	1269	0,3	0	79,0	28	26	1,5	270	0	0	0	0	0
88	Peppermints	0	392	1670	0,5	0,7	102,2	0	7	0,2	9	0	0	0	0	0
ZELENJAVA																
89	Jajčevci	23	14	62	0,7	0	3,1	93	10	0,4	3	0	0,05	0,03	1,0	5
90	Pečen fižol	0	81	345	4,8	0,6	15,1	74	48	1,4	550	12	0,08	0,06	1,3	0
91	Kuhan fižol	1	19	83	1,9	0,2	2,7	91	22	0,7	1	67	0,03	0,07	0,8	5
92	Fižol, sveži	0	272	1159	22,1	1,7	45,0	11	140	6,7	40	0	0,54	0,18	5,5	0
93	Fižol, kuhan	0	141	592	12,4	6,4	9,0	67	145	2,5	15	0	0,26	0,16	3,4	0
94	Rdeča pesa, kuhana	0	44	189	1,8	0	9,9	83	30	0,4	64	0	0,02	0,04	0,4	5
95	Brstični ohrovt, kuhan	0	18	75	2,8	0	1,7	92	25	0,5	2	67	0,06	0,10	0,9	40
96	Zelje, sveže	43	22	92	2,8	0	2,8	88	57	0,6	7	50	0,06	0,05	0,8	55
97	Zelje, kuhano	0	15	66	1,7	0	2,3	93	38	0,4	4	50	0,03	0,03	0,5	20
98	Korenje	4	23	98	0,7	0	5,4	90	48	0,6	95	2000	0,06	0,05	0,7	6
99	Cvetača, kuhana	0	9	40	1,6	0	0,8	95	18	0,4	4	5	0,06	0,06	0,8	20
100	Zelena	27	8	36	0,9	0	1,3	94	52	0,6	140	0	0,03	0,03	0,5	7
101	Bučke	13	29	122	1,6	0,4	5,0	92	30	1,5	1	58	0,05	0,09	0,6	16
102	Kumare	23	10	43	0,6	0,1	1,8	96	23	0,3	13	0	0,04	0,04	0,3	8
103	Leča	0	99	420	7,6	0,5	17,0	72	13	2,4	12	3	0,11	0,04	1,6	0
104	Solata	30	12	51	1,0	0,4	1,2	96	23	0,9	9	167	0,07	0,08	0,4	15
105	Gobe	25	13	53	1,8	0,6	0	92	3	1,0	9	0	0,10	0,40	4,6	3
106	Čebula	3	23	99	0,9	0	5,2	93	31	0,3	10	0	0,03	0,05	0,4	10
107	Pastinak	0	56	238	1,3	0	13,5	83	36	0,5	4	0	0,07	0,06	0,9	10
108	Grah, zamrznjen, kuhan	0	72	307	6,0	0,9	10,7	78	35	1,6	2	50	0,30	0,09	1,6	12
109	Grah, konzerviran	0	86	366	6,9	0,7	18,9	70	33	1,8	380	10	0,10	0,04	1,4	0
110	Paprika	14	12	51	0,9	0	2,2	94	9	0,4	2	33	0,08	0,03	0,9	100
111	Krompir	10	74	350	2,0	0,2	17,1	79	8	0,4	8	0	0,20	0,02	1,5	8-19
112	Kuhan krompir	0	76	322	1,8	0,1	18,0	80	4	0,4	7	0	0,20	0,02	1,2	5-9
113	Ocvrt krompir	0	553	2224	6,3	35,9	49,3	3	37	2,1	150	0	0,19	0,07	6,1	17
114	Pomfrit	0	234	983	3,6	10,2	34,0	44	14	0,84	41	0	0,2	0,02	1,5	6-14
115	Krompir pečen v pečici	0	162	687	3,2	4,2	29,8	59	1	0,8	53	0	0,01	0,04	3,1	12
116	Krompirjev narastek	0	150	632	3,0	4,5	25,9	65	10	0,62	9	0	0,2	0,02	1,3	5-12
117	Špinača	0	30	128	5,1	0,5	1,4	85	136	4,0	120	1000	0,07	0,15	1,8	25
118	Sladka koruza, konzervirana	0	85	379	2,9	1,2	16,8	72	4	0,5	270	4	0,04	0,06	1,8	0
119	Sladek paradižnik	14	91	387	1,2	0,6	21,5	70	22	0,7	19	4000	0,10	0,06	1,2	25
120	Svež paradižnik	0	14	60	0,9	0	2,8	93	13	0,4	3	100	0,06	0,04	0,8	20
121	Repa	0	14	60	0,7	0,3	2,3	95	55	0,4	28	0	0,03	0,04	0,6	17
122	Vodna kreša	23	14	61	2,9	0	0,7	91	220	1,6	60	500	0,10	0,10	1,1	60
123	Yam, kuhano	0	119	508	1,6	0,1	29,8	66	9	0,3	17	2	0,05	0,01	0,8	2
SADJE																
124	Jabolka	20	46	196	0,3	0	11,9	84	4	0,3	2	5	0,04	0,02	0,1	5
125	Mareljice, konzervirane	0	106	452	0,5	0	27,7	68	12	0,7	1	166	0,02	0,01	0,4	2
126	Suhe mareljice	0	182	762	4,8	0	43,4	15	92	4,1	56	600	0	0,2	3,8	0
127	Avokado	29	223	922	4,2	22,2	1,8	69	15	1,5	2	17	0,10	0,10	1,8	15
128	Banane	40	76	326	1,1	0	19,2	71	7	0,4	1	33	0,04	0,07	0,8	10
129	Črni ribez	2	28	121	0,9	0	6,6	77	60	1,3	3	33	0,03	0,06	0,4	200
130	Češnjice	13	47	201	0,6	0	11,9	82	16	0,4	3	20	0,05	0,07	0,4	5
131	Dateljini	14	248	1056	2,0	0	63,9	15	68	1,6	5	10	0,07	0,04	2,9	0
132	Suhe fige	0	213	908	3,6	0	52,9	17	280	4,2	37	8	0,10	0,08	2,2	0
133	Kosmulje	0	14	62	0,9	0	2,9	90	24	0,3	2	25	0,03	0,03	0,5	31
134	Grozdje	5	63	268	0,6	0	16,1	79	19	0,3	2	0	0,04	0,02	0,3	4
135	Limonin sok	64	7	31	0,3	0	1,6	91	8	0,1	2	0	0,02	0,01	0,1	50

TABELA KALORIČNIH VREDNOSTI

	Hrana	% neužitnega	Energijska vrednost (kcal)	KJ	Beljakovine (g)	Maščobe (g)	Ogljikovi hidrati (g)	Vsebnost vode (g)	Kalcij (mg)	Železo (mg)	Natrij (mg)	Vitamin A (mcg)	Tiamin (mg)	Riboflavin (mg)	Niacin (mg)	Vitamin C (mg)
136	Mango	34	59	253	0,5	0	15,3	83	10	0,5	7	200	0,03	0,04	0,4	30
137	Melona	40	23	97	0,8	0	5,2	94	16	0,4	17	175	0,05	0,03	0,3	50
138	Pomaranče	25	35	150	0,8	0	8,5	86	41	0,3	3	8	0,10	0,03	0,3	50
139	Pomarančni sok	0	38	161	0,6	0	9,4	88	42	0,3	2	8	0,08	0,02	0,3	25-45
140	Breskve	13	37	156	0,6	0	9,1	86	5	0,4	3	83	0,02	0,05	1,1	8
141	Breskve, konzervirane	0	87	373	0,4	0	22,9	74	4	0,4	1	41	0,01	0,02	0,6	4
142	Hruške	28	41	175	0,3	0	10,6	83	8	0,2	2	2	0,03	0,03	0,3	3
143	Ananas	0	46	194	0,5	0	11,6	77	12	0,4	1	7	0,08	0,02	0,3	20-40
144	Slive	8	32	137	0,6	0	7,9	85	12	0,3	2	37	0,05	0,03	0,6	3
145	Suhe slive	17	161	686	2,4	0	40,3	23	38	2,9	12	160	0,10	0,20	1,9	0
146	Maline	0	25	105	0,9	0	5,6	83	41	1,2	3	13	0,02	0,03	0,5	25
147	Rabarbara	0	45	191	0,5	0	11,4	85	84	0,3	2	8	0	0,03	0,4	7
148	Jagode	3	26	109	0,6	0	6,2	89	22	0,7	2	5	0,02	0,03	0,5	60
149	Sultanas	0	250	1066	1,8	0	64,7	18	52	1,8	53	5	0,10	0,08	0,6	0
OREŠČKI																
150	Mandlji	63	565	2336	16,9	53,5	4,3	5	250	4,2	6	0	0,24	0,92	4,7	0
151	Kokos	0	604	2492	5,6	62,0	6,4	2	22	3,6	28	0	0,06	0,04	1,8	0
152	Arašidi, praženi in slani	0	570	2364	24,3	49,0	8,6	5	61	2,0	440	0	0,23	0,10	21,3	0
PECIVO, KRUH																
153	Čokoladni biskvit	0	524	2197	5,7	27,6	67,4	2,2	110	1,7	160	0	0,03	0,13	2,7	0
154	Navaden biskvit	0	471	1978	6,3	20,9	68,6	2,5	92	3,2	600	0	0,14	0,11	2,4	0
155	Polsladek biskvit	0	457	1925	6,7	16,6	74,5	2,5	120	2,1	410	0	0,13	0,08	2,9	0
156	Črni kruh	0	217	924	8,4	2,0	44,2	40	99	2,2	540	0	0,27	0,10	2,3	0
157	Beli kruh	0	230	980	8,2	1,7	48,6	38	105	1,6	525	0	0,21	0,06	2,3	0
158	Polnozrnat kruh	0	215	911	9,0	2,5	41,6	38	54	2,7	560	0	0,34	0,09	1,8	0
KOSMIČI																
159	Kosmiči	0	368	1567	8,6	1,6	85,1	3,0	3	6,7	1160	0	1,8	1,6	21,9	0
160	Weetabix	0	340	1444	11,4	3,4	70,3	1,8	33	7,6	360	0	1,0	1,5	14,3	0
161	Muesli	0	368	1556	12,9	7,5	66,2	5,8	200	4,6	180	0	0,33	0,27	5,7	0
162	Krekerji	0	440	1857	9,5	16,5	68,3	4,3	110	1,7	610	0	0,13	0,08	3,4	0
163	Riževi vafliji	0	321	1367	9,4	2,1	70,6	6,4	50	3,7	220	0	0,28	0,14	2,9	0
164	Bela moka	0	337	1435	9,4	1,3	76,7	14,0	140	2,0	2	0	0,31	0,04	3,5	0
165	Polnozrnat moka	0	306	1302	12,7	2,2	62,8	14,0	38	3,9	2	0	0,47	0,09	8,3	0
166	Ovsena kaša	0	374	1582	10,9	9,2	66,0	8,2	52	3,8	9	0	0,90	0,09	3,3	0
167	Riž	0	359	1529	7,0	1,0	85,8	11,4	4	0,5	4	0	0,41	0,02	5,8	0
168	Špageti	0	342	1456	12,0	1,8	74,1	9,8	25	2,1	3	0	0,22	0,03	3,1	0
TORTE																
169	Čokoladna torta	0	500	2092	5,8	30,9	53,1	8,4	130	1,6	440	298	0,07	0,09	2,0	0
170	Ribezov kolač	0	296	1250	7,6	7,5	52,7	27,7	110	1,9	230	0	0,37	0,16	3,1	0
171	Sadna torta	0	322	1357	4,9	12,5	50,7	20,6	84	3,2	220	0	0,07	0,09	1,3	0
172	Navaden kolač	0	399	1652	5,4	16,9	58,4	20,2	42	1,1	380	0	0,06	0,11	1,6	0
PUDING																
173	Jabolčna pita	0	369	1554	4,3	15,5	56,7	22,9	51	1,2	210	0	0,05	0,02	0,4	0
174	Puding (kruh, maslo)	0	157	661	6,1	7,7	16,9	67,5	130	0,6	150	78	0,07	0,23	1,8	0
175	Sirova torta	0	239	1005	5,2	10,6	32,8	44,0	68	0,5	160	0	0,04	0,16	1,7	0
176	Krema	0	118	496	3,8	4,4	16,7	74,9	140	0,1	76	38	0,05	0,20	1,0	0
177	Sladoled	0	165	691	3,3	8,2	20,7	65,7	120	0,3	70	0	0,04	0,15	0,9	0
178	Rižev puding	0	131	552	4,1	4,2	20,4	71,8	30	0,1	55	33	0,04	0,14	1,1	0
179	Sitnica	0	165	690	2,2	9,2	19,5	68,1	68	0,3	63	50	0,06	0,10	0,6	0
PIJAČE																
180	Čokoladne pijače	0	366	1554	5,5	6,0	77,4	2	33	24	2	2	0,06	0,04	2,1	0
181	Kokosov sok	0	312	1301	18,5	21,7	11,5	3	130	10,5	7	7	0,16	0,06	7,3	0
182	Črna kava	0	3	12	0,3	0	0,4	98	3	0,1	1	0	0	0,01	0,6	0
183	Instant kava	0	100	424	14,6	0	11,0	3	140	4,6	81	0	0,04	0,21	27,9	0
184	Gazirane pijače	0	38	166	0	0	10,0	91	4	0,1	8	0	0	0	0	0
185	Čaj	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,9	6,0	0
186	Nerazredčen sok	0	98	418	0	0	26,1	72	11	0,1	35	0	0	0,01	0,	5
ALKOHOLNE PIAČE																
187	Pivo	0	37	156	0	0	2,3	93	8	0	6	0	0	0,03	0,17	0
188	Žganje	0	222	919	0	0	0	68	0	0	0	0	0	0	0	0
189	Belo vino	0	89	371	0	0	2,5	85	10	0,4	1	0	0	0	0	0
190	Jabolčnik	0	43	180	0	0	2,9	92	5	0,2	7	0	0	0	0	0
RAZNO																
191	Curry v prahu	0	325	1395	12,7	13,8	41,8	9	478	29,6	52	99	0,25	0,28	3,5	11
192	Marmite	0	133	556	6,6	0,6	29,9	75	33,3	0	33,3	0	0,33	0	0	0
193	Arašidovo maslo	0	623	2581	22,6	57,7	13,1	1	37	2,1	350	0	0,17	0,10	15	0
194	Sojina omaka	0	56	240	5,2	0,8	8,3	71	65	4,8	5720	0	0,04	0,17	1,8	0
195	Paradiznikova omaka	0	55	230	0,8	3,3	5,9	84	17	0,4	460	35	0,03	0,02	0,6	0
196	Kečup	0	98	420	2,1	0	24,0	65	25	1,2	1120	0	0,06	0,05	0,3	0
197	Sladka marinada	0	134	572	0,6	0,3	34,4	59	19	2,0	1700	0	0,03	0,01	0,2	0
198	Solatni preliv	0	311	1288	1,9	27,4	15,1	52,7	34	0,8	840	0	0	0	0	0