

ΤΡΟΦΙΜΟ (100g)	ΕΝΕΡΓΕΙΑ (Kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ (g)	ΛΙΠΙΔΙΑ (g)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕ Σ (g)
Μοσχάρι (ψητό)	235	27,9	12,8	0
Κοτόπουλο (ψητό)	166	31,6	3,4	0
Αρνί μπούτι (ψητό)	341	22,8	27	0
Χοιρινό άπαχο (ψητό)	254	29,4	14,2	0
Ζαμπόν	389	16,9	35,0	0,3
Γαρίδες (ωμές)	91	18,1	0,8	1,5
Γαλοπούλα ψητή	263	27,0	16,4	0
Σολωμός (ψητός)	182	27,0	7,4	0
Γάλα αγελάδας	65	3,5	3,5	4,9
Γάλα εβαπορέ	137	7,0	7,9	9,7
Τυρί φέτα	300	17,5	24,7	1,8
Τυρί γραβιέρα	411	28,9	31,8	1,8
Αβγά (βραστά)	163	12,9	11,5	0,9
Γιαούρτι πλήρες	62	3,0	3,4	4,9
Βούτυρο	716	0,6	81	0,4
Ελιές (με κουκούτσι)	338	2,2	35,8	8,7
Έλαια φυτικά	884	0	100	0
Πατάτες (βραστές)	65	1,9	0,1	14,5
Πατάτα (τηγανητή)	268	4,0	14,2	32,6
Πατατάκια (τσιπς)	568	5,3	39,8	50,0
Μανιτάρια	28	2,7	0,3	4,4
Τομάτες (ωμές)	22	1,1	0,2	4,7
Αγγούρι	15	0,9	0,1	3,4
Μαρούλι	14	1,2	0,2	2,5
Καρότα (ωμά)	42	1,1	0,2	9,7
Φακές (βραστές)	106	7,8	Ίχνη	19,3
Ψωμί (άσπρο)	269	8,7	3,2	50,4
Ψωμί (πιτυρούχο)	243	10,5	3,0	47,7
Ρύζι (βρασμένο)	109	2,0	0,1	24,2
Μακαρόνια (βρασμένα)	148	5,0	0,5	30,1
Μπανάνα	85	1,1	0,2	22,2
Μήλο	58	0,2	0,6	14,5
Καρπούζι	26	0,5	0,2	6,4
Φράουλες	37	0,7	0,5	8,4
Χυμός πορτοκάλι	45	0,7	0,2	10,4
Παγωτό βανίλια	207	4,0	12,5	20,6
Μέλι	304	0,3	0	82,3
Μαρμελάδα	257	0,5	0,1	70,1
Ζάχαρη	383	0	0	95,5
Σοκολάτα αμυγδάλου	532	9,3	35,6	51,3

Μπισκότα	369	7,4	17,0	45,8
Κόκα κόλα	39	0	0	10
Κρασί	85	0,1	0	4,2
Ούισκι	275	0	0	Τχνη
Μπίρα	42	0,3	0	0