

Kalória táblázat

Az értékek általában 100 gramm ételiszerre vonatkoznak, kivéve azokat a cikkeket, amelyeknél külön feltüntettük, hogy 1 db-ról vagy egy meghatározott súlyú csomagolási egységről van szó.

Dr. Fővényi József

Diétás tanácsok cukorbetegeknek
c. kiadvány nyomán

Ételiszter	KJ	Kal	Ételiszter	KJ	Kal
Édesipari termékek			Sárgaborsó	1380	330
Corvital	1640	390	Sárgarépa	145	35
Glukonon	1640	390	Sóska	105	25
Cukor	1680	400	Spárga	65	15
Cukorkák (átlag)	1555	370	Sütőtök	315	75
Csokoládék (átlag)	2395	570	Száraz bab	1345	320
Diétás csokoládék (átlag)	2350	560	Tök	125	30
Desszertek (átlag)	2180	520	Uborka	40	10
drázsék (átlag)	2100	500	Vöröshagyma	170	40
Fagyaltok (átlag)	630	150	Zeller	125	30
Kakaópor	1850	440	Zöldbab	170	40
			Zöldborsó	380	90
			Zöldpaprika	85	20
Kekszek			Gabonafélék, lisztesárúk		
Háztartási keksz	1640	390	Briós, 1 db 47 g	715	170
Sajtos keksz	2060	490	Búzaliszt	1470	350
TV-linzer	2060	490	Büfékenyér	1090	260
Ropi	1930	460	Császárszemle, 1 db 44 g	545	130
Méz	1385	330	Diabo szemle, 1 db 54 g	590	140
Pudingpor	1470	350	Fehérkenyér	1090	260
Töltött ostyák (nápolyi)	2310	550	Félbarna kenyér	1090	260
Diétás nápolyik (átlag)	2100	500	Graham kenyér	1090	260
			Fonottkalács	1175	280
Főzelékek és zöldségek			Kétszersült (Hóvirág)	1640	390
Burgonya	355	85	Kíflí, 1 db 44 g	545	130
Cékla	125	30	Levegőkenyér	1640	390
Fehérrépa	125	30	Pászka	1595	380
Fejessaláta	65	15	Perc, 1 db 47 g	505	120
Gomba (csiperke)	170	40	Pogácsa, vajás, 1 db 47 g	840	200
Karalábé	170	40	Pogácsa, tepertős, 1 db 47 g	840	200
Karfiol	125	30	Réteslap, 1 db	715	170
Káposzta (fejes)	125	30	Rizs	1470	350
Kelkáposzta	145	35	Rozskenyér	1090	260
Kukorica	545	130	Száraztészta (fehér)	1595	380
Lencse	1380	330	Száraztészta (4 tojásos)	1595	380
Paradicsom	85	20	Zsemle, 1 db 54 g	630	150
Paraj	85	20	Zsemlekenyér	1135	270
Retek	65	15	Zsemlemorzsa	1430	340

Élelmiszer	kJ	Kal	Élelmiszer	kJ	Kal
Gyümölcsök			Hering (mustáros)	670	160
Alma (Jonatán)	125	30	Hering (olajos)	1555	370
Alma (aszalt)	1050	250	Hering (paradicsomos)	880	210
Banán	440	105	Olajos hal	1175	280
Citrom	105	25	Ponty	420	100
Cseresznye	250	60	Szardínia	1175	280
Egres	160	38	Tonhal (filé)	380	90
Eper	145	35	Tonhal (olajos, Bückling)	1090	260
Görögdinnye	145	35	Húsok, Húskészítmények		
Grape fruit	145	35	Bárányhús	810	194
Körte	210	50	Borjúhús	505	120
Málna	125	30	Csirkehús	460	110
Meggy	210	50	Házi nyúlhús	670	160
Narancs	170	40	Libahús, kacsahús	1595	380
Naspolya	230	55	Lóhús	460	110
Őszibarack	170	40	Marhahús (sovány)	505	120
Ribizke (vörös)	145	35	Sertéshús (kövér)	1640	390
Ribizke (fekete)	190	45	Sertéshús (sovány)	630	150
Sárgabarack	190	45	Csabai kolbász	1930	460
Sárgadinnye	230	55	Csemege kolbász (debreceni)	1300	310
Szilva	230	55	Disznósajt	1300	310
Szilva (aszalt)	1135	270	Fekete hurka	800	190
Szőlő	315	75	Füstölt sonka	1555	370
Dió	2730	650	Gépsonka, sonkaszalámi	670	160
Földimogyoró	2560	610	Gyulai páros	1640	390
Gesztenye	715	170	Kolbász (lecsó)	1135	270
Mandula	2645	630	Kolbász (száraz)	1510	360
Mák	2270	540	Libamáj	1890	450
Mogyoró	2900	690	Marhamáj	590	140
Tökmag	2690	640	Májas hurka	1260	300
Gyümölcskészítmények			Májpástétom	1430	340
Befőttek (alma, körte, meggy, őszibarack, szilva)	335	80	Májkrémkonzervek (átlag)	1175	280
Dzsemmek (málna, meggy, őszibarack, sárgabarack, ribizke, vegyes)	1050	250	Májkrémkonzervek (átlag)	1175	280
Diétás befőttek (átlag)	210	50	Olasz, mortadella	1385	330
Diétás dzsemmek (magyar)	460	110	Párizsi, krinolin, szafaládé	880	210
Diétás dzsemmek (import)	1030	245	Téliszalámi	2185	520
Citromlé — Olympos	105	25	Vadász	1010	240
Napancslé — Olympos	230	55	Vagdalthús (lőncs)	1135	270
Narancslé — dobozos	210	55	Veronai	1175	280
Meggylé — meggyvér	250	60	Véreshurka	1220	290
Őszibaracklé	295	70	Virslí	965	230
Sárgabaracklé	295	70	Zalahús	840	200
Gyümölcszörpök (csipke, jaffa, málna, meggy, Tropi-cola, Viróma)	1135	270	Konzervek		
Divróma	800	190	Leveskészítmények		
Diétás jaffaszörp	185	44	Halászlékocka (2 adag) 24 g	160	38
Halak			Húsleveskocka (4 adag) 22 g	160	38
Fogas	355	85	Tyúkleveskocka (4 adag) 22 g	190	45
Hering (göngyölt)	925	220	Maggi erőleveskocka (4 adag) 22 g	231	55
			Ételkonzervek		
			Gulyásleves 400 g	1480	350
			Halászlé 400 g	1120	265

Élelmiszer	kJ	Kal	Élelmiszer	kJ	Kal
Rakott káposzta 400 g	2520	600	Mélyhűtött készítmények		
Töltött káposzta 400 g	2800	660	Félkész levelek, főzelékek		
Kapros töltött káposzta 400 g	2800	660	Zöldborsóleves 90 g	735	175
Töltött káposzta 400 g	2660	630	Zöldbableves 105 g	600	140
Székelykáposzta	18	2080	Karfiolleves 100 g	530	120
Marhahús kapomártással 400 g	1940	460	Paradicsomleves 100 g	940	225
Marhahús vadasan 400 g	1740	410	Csirkeraguleves 215 g	1410	250
Marhapörkölt (üveg) 450 g	2450	580	Magyaros zöldborsóleves 150 g	1050	250
Sertéspörkölt (üveg) 450 g	2680	635	Magyaros zöldbableves 150 g	900	215
Sertésborda szekszárdi 400 g	1920	460	Magyaros karfiolleves 150 g	940	220
Sertésborda temesvári			Magyaros karalábéleves 150 g	960	230
módra 400 g	2280	540	Magyaros zellerleves 150 g	870	205
Töltött káposzta 450 g (üveg)	3010	720	Magyaros spárgaleves 150 g	880	210
Székelykáposzta 450 g (üveg)	1890	450	Magyaros zöldségleves 105 g	800	190
Rakott káposzta 450 g (üveg)	2200	525	Magyaros burgonyaleves 130 g	940	224
Babgulyás marhahússal			Tejfeles burgonyaleves 140 g	1090	260
450 g (üveg)	1660	540	Parajfőzelék 290 g	1110	265
Székelygulyás 440 g (üveg)	2260	540	Zöldbabfőzelék 200 g	920	220
Marhapörkölt			Finomfőzelék 240 g	1200	285
sárgaborsófőzelékkel 400 g	2460	585	Sárgarépafőzelék 240 g	1040	245
			Karalábéfőzelék 190 g	920	220
Húskonzervek			Zöldborsófőzelék 190 g	1180	280
Marhahús saját levében 300 g	1830	435	Magyaros tökfőzelék 290 g	1180	280
Sertéshús 300 g	3510	835			
Sonka tojással 150 g	1690	400	Készételek		
Olajoshal 140 g	1620	385	Marhapörkölt 250 g	1770	428
Virslisós lében 240 g	1450	345	Sertéspörkölt 250 g	1660	395
			Vesevelő 250 g	2350	565
Aprított hús- és			Szalontüdő 150 g	1000	240
krémkészítmények			Bográcsgulyás 200 g	760	180
Sertésmájkrém 65 g	640	150	Székelykáposzta 250 g	1430	340
Marhamájkrém 65 g	610	145	Paprikás sertésborda 200 g	1720	410
Nyári húsostrém 65 g	460	110	Pirított sertésmáj 150 g	1220	290
Glóbus húsostrém 65 g	520	120	Pizza 100 g	920	220
Húskrém par. íz. 65 g	520	120	Frikadella 100 g	920	220
Tyúkmájkrém 70 g	570	140			
Sonkás tojáskrém 65 g	540	130	Egyéb mirelite-termékek		
Debreceni szárnyaskrém 100 g	980	230	Burgonyakrokett 100 g	860	200
Alföldi pástétom 150 g	2240	530	Pommes frites 200 g	2310	550
Májashurka pástétom 150 g	1880	450	Bélszínroló 100 g	760	180
Magyaros vagdalthús 150 g	1600	380	Kocsonyahús csülökkel 500 g	3100	740
Különleges vagdalthús 150 g	1600	380	Csülökpörkölt 500 g	3190	760
Tavaszi vagdalthús 150 g	1480	350	Kőrösi halászlé 250 g	1550	370
Luncheon meat 150 g	1800	430	Cigány marhasült 225 g	2680	640
			Galuska 150 g	1260	300
Savanyúságok			Szilvágombóc 300 g	1760	420
Marinált paprika (üveg) 550 g	1070	255	Barackosgombóc 300 g	1890	450
Vegyes vágott sav. (üveg) 500 g	520	125	Linzer almás 100 g	1380	330
			Tiroli almásrétes 100 g	1290	310
Ételízesítők			Tiroli meggyesrétes 100 g	1190	285
Priotamin 70 g	270	64	Tiroli túrosrétes 100 g	1350	320
Sűrített paradicsom 70 g	340	80	Tiroli cseresznyésrétes 100 g	1150	280
			Leveles tészta 100 g	1880	450

Élelmiszer	KJ	Kal	Élelmiszer	KJ	Kal
Sajtos süteménytészta 100 g	1840	440	Zsiradékok		
Morzolt kukorica 100 g	420	100	Angolszalonna	2060	490
Majonéz 100 g	1800	430	Libazsír	3740	890
Burgonyasodralék 200 g	1470	350	Margarin (Rama, Liga)	3190	760
Burgonyapüré 250 g	1130	270	Napraforgó étolaj	3780	900
Túrógombóc 160 g	1680	400	Szalonna, füstölt	2900	690
Palacsintaalap 200 g	2010	480	Sertészsír	3780	900
Szilvalekváros derelye 150 g	1510	360	Tepertő	3360	800
			Vaj	3150	750
			Vajkrém (szendvics)	2700	645
Tejtermékek			Borok		
1,5% zsírtartalmú tej	190	45	Asztali	340	80
Aludttej, joghurt, kefir	775	65	Csemege, vermouthe	680	160
Gyümölcsös joghurt	335	80	Tokaji aszú	1050	250
Tasakos tej, tartós tej	250	60	Pezsgők (átlag)	380	90
Danone joghurthab	380	92			
Tejes kakaó, sovány	275	65	Égetett szeszek		
Tejföl	840	200	Brandy, cognac 40°	1000	240
Tejszín	1220	290	Baráckpálinka 43°	1040	260
Tejsűrítmény, cukrozott	1385	330	Cseresznyepálinka	1000	240
Tejpor, sovány, turista	1555	370	Portorico rum 60°	1530	365
Tejpor, zsíros	2100	500	Rum 40°	1000	240
			Vodka, whisky	1000	240
Sajtok			Likőrök		
Vajas márványsajt	1890	450	Cherry Brandy	1260	300
Ementáli	1595	380	Császárkörte	1260	300
Bakony, Camembert	1345	320	Csokoládéflipp	1620	385
Tihany, Camembert	1470	350	Hubertus	1510	360
Göcseji	1260	300	Tojáslikőr	1550	370
Boci, tubusos	1175	280	Unicum	1360	325
Balaton, Eidami, Trapista	1430	340			
„Mese” kockasajt	1385	330	Sörök		
Lajta, Márvány, Pálpusztai	1300	310	Diétás	120	28
Hóvirág, Bojtár, Délibáb	1260	300	Világos 10,5 B°	140	34
Sport	1220	290	Kinizsi 12 B°	160	38
Óvári	1220	290	Nektár	190	45
Ömlesztett kockasajt	1050	250			
1 db ömlesztett kockasajt 33 g	335	80	Üdítőitalok		
Köményes sajt	840	200	Coca-cola, Pepsi-cola	180	44
Túrasajt	800	190	Deit narancs, citrom	0	0
			Arola narancs, citrom	0	0
Túrók			Jaffa, Orange	200	48
Juhtúró, körözött	1175	280	Oázis, Tonik	200	48
Körített tehéntúró	715	170	Paradicsom ivólé	150	36
Krémtúró, mazsolás, vanillás	925	220	Traubisoda	130	32
Gervais gyümölcsös krémtúró	880	210			
Tehéntúró, krémtúró félszíros	670	160			
Tehéntúró, krémtúró zsíros	840	200			
Tehéntúró, sovány	335	80			
Tojás					
Tojás, 1 db 40 g	295	70			
Tojásfehérje, 1 db 24 g	65	15			
Tojássárgája, 1 db 16 g	230	55			

