

**TABELA KALORIČNIH VREDNOSTI ŽIVIL (www.hujsanje.info)**

<b>Mleko in izdelki</b>	<b>E (kCal)</b>	<b>Voda (g)</b>	<b>Belj. Sk. (g)</b>	<b>Maščobe sk. (g)</b>	<b>Holest. (g)</b>	<b>Ogljikovi hidrati sk. (g)</b>	<b>m. (g)</b>	<b>Dis.polis. (g)</b>	<b>Vlak. (g)</b>
Mleko, kravje, polnom.	64	88,0	3,3	3,7	14,0	4,7	4,7	0,0	0,0
Mleko, kravje, 3,2 % m. m.	61	88,0	3,3	3,2	13,0	4,7	4,7	0,0	0,0
Mleko, kravje, 1,4 % m. m.	45	88,0	3,3	1,4	-	4,9	4,9	0,0	0,0
Jogurt, 3,2 % m. m.	61	88,0	3,5	3,2	13,0	4,7	4,7	0,0	0,0
Jogurt Ego, 1,6 % m. m.	43	75,0	3,3	1,6	-	3,9	3,9	0,0	0,0
Jogurt, sadni, posn. ml.	99	75,0	1,0	1,1	4,0	18,6	18,6	0,0	0,0
Kefir	60	99,0	3,0	4	10,0	3	3,0	0,0	0,0
Smetana, sladka 30 % m. m.	293	64,0	22,0	30	111,0	1	2,9	0,0	0,0
Mlečni sladoled	154	68,0	3,0	6	10,0	22	22,0	0,0	0,0
Čokoladno ml., polnom.	92	81,0	4,0	4	14,0	10	10,0	0,0	0,0
Sir sveži, skuta	95	79,0	14,0	3	10,0	3	3,0	0,0	0,0
Sir sveži, skuta posn.	72	82,0	12,4	1,4	4,0	2,7	2,7	0,0	0,0
Sirni namaz, 20 % m. m.	174	65,0	20,0	10	35,0	1	1,0	0,0	0,0
Sir, ementalec	386	36,0	30,0	30	92,0	0	0,0	0,0	0,0
Sir, edamec	345	40,0	30,0	25	83,0	0	0,0	0,0	0,0
Sir, gauda	392	37,0	26,0	32	105,0	0	0,0	0,0	0,0
Sir, mozzarella	224	60,0	19,9	16,1	97,0	0	0,0	0,0	0,0
Sir, gorgonzola	345	13,0	22,0	28,6	87,0	0	0,0	0,0	0,0
Sir, parmezan	411	26,0	40,0	27	80,0	2	2,0	0,0	0,0
Sir, ovčji	477	28,8	25,6	40	-	0	0,0	0,0	0,0
<b>Meso in izdelki</b>									
Govedina, nemastna	128	72,0	20,7	5,1	68,0	0	0,0	0,0	0,0
Govedina, mastna	326	52,0	15,8	29,2	65,0	0	0,0	0,0	0,0
Teletina, nemastna	113	72,0	21,3	3,1	68,0	0	0,0	0,0	0,0

Teletina, mastna	204	66,0	18,1	14,6	-	0	0,0	0,0	0,0
Svinjina, nemastna	161	70,0	20,0	9	60,0	0	0,0	0,0	0,0
Svinjina, mastna	371	50,0	14,0	35	60,0	0	0,0	0,0	0,0
Konjsko m., sr. mastno	110	75,0	20,9	2,8	60,0	0	0,0	0,0	0,0
Pašteta, jetrna	325	53,0	14,0	29	150,0	2	0,0	2,0	0,0
Hamburger (govedina)	360	49,0	14,0	32	76,0	4	0,0	4,0	0,0
Hrenovke (gov. + svinj.)	320	54,0	11,1	28,9	50,0	2,2	0,0	2,2	0,0
Mortadela	415	41,0	13,9	39,9	-	0	0,0	0,0	0,0
Slanina, suha, mastna	781	7,0	4,0	85	50,0	0	0,0	0,0	0,0
Šunka, dimlj., sušena	434	33,0	22,8	38,1	92,0	0	0,0	0,0	0,0
Šunka, nem., prešana	129	72,0	15,6	7,1	-	0,8	0,0	0,8	0,0
Vratovina, sušena	450	23,0	20,8	40,2	-	1,1	0,0	1,4	0,0
<b>Perutnina</b>									
Kokoš, cela	186	66,0	21,5	11	101,0	0,2	0,0	0,2	0,0
Piščanec, cel	230	64,0	17,6	17,7	98,0	0	0,0	0,0	0,0
Piščanec, belo meso	116	74,0	21,8	3,2	69,0	0	0,0	0,0	0,0
Piščanec, temno meso	126	74,0	19,1	5,5	110,0	0	0,0	0,0	0,0
Puran, cel	143	72,0	20,0	7	60,0	0	0,0	0,0	0,0
Puran, belo meso	134	70,0	22,0	2	82,0	0	0,0	0,0	0,0
Puran, temno meso	186	69,0	20,9	11,2	82,0	0	0,0	0,0	0,0
Gos, sr. mastna, cela	198	54,0	21,8	12,3	75,0	0	0,0	0,0	0,0
Raca, sr. mastna, cela	341	50,0	20,0	29	80,0	0	0,0	0,0	0,0
Hrenovke, piščančje	258	57,0	12,9	19,6	100,0	6,8	0,0	6,8	0,0
<b>Ribe</b>									
Losos	217	64,0	22,5	13,4	35,0	0	0,0	0,0	0,0
Postrv, kalifornijska	195	66,0	21,5	11,4	55,0	0	0,0	0,0	0,0

Postrv, potočna	86	80,0	14,7	3	55,0	0	0,0	0,0	0,0
Som	174	72,0	15,3	11,3	-	0	0,0	0,0	0,0
Ščuka	85	79,0	17,4	1,7	-	0	0,0	0,0	0,0
Kovač	77	79,0	16,2	0,9	70,0	1,2	0,0	1,2	0,0
List	83	78,0	15,9	1,7	57,0	0,9	0,0	0,9	0,0
Oslič	71	82,0	17,0	0,3	46,0	0,1	0,0	0,1	0,0
Morski pes	80	78,0	16,0	1,2	70,0	1,3	0,0	1,3	0,0
Skuša	184	68,0	19,0	12	70,0	0	0,0	0,0	0,0
Sardela	98	75,0	17,4	3,2	60,0	0	0,0	0,0	0,0
Tuna	225	62,0	21,5	15,5	52,0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Glavonožci</b>									
Lignji	77	81,0	16,0	1	-	1	0,0	1,0	0,0
Hobotnica	73	82,0	15,3	0,8	170,0	0,8	0,0	0,8	0,0
<b>Ribe v pločevinki</b>									
Sardine v olju	330	49,0	19,7	28,3	80,0	0	0,0	0,0	0,0
Tunina v olju	287	55,0	22,8	22	65,0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Jajca</b>									
Kokošje, celo	151	75,0	13,0	11	520,0	0	0,0	0,0	0,0
Kokošje, rumenjak	361	50,0	16,0	33	1300,0	0	0,0	0,0	0,0
Kokošje, beljak	44	88,0	11,0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0
<b>Maščobna živila</b>									
Mast, svinjska	875	1,0	sl,	99	70,0	0	0,0	0,0	0,0
Maslo, nesoljeno	750	15,0	1,0	83	225,0	0	0,0	0,0	0,0
Maslo, soljeno	750	15,0	1,0	83	225,0	0	0,0	0,0	0,0
Olje, olivno	899	0,0	0,0	99,9	0,0	0	0,0	0,0	0,0
Olje, koruzni kalčki	899	0,0	0,0	99,9	0,0	0	0,0	0,0	0,0
Olje, bučno	899	0,0	0,0	99,9	0,0	0	0,0	0,0	0,0
Margarina, rastlinska	729	15,0	0,1	81	0,0	0	0,0	0,0	0,0
Majoneza	732	11,0	1,0	80	77,0	2	1,0	1,0	0,0
<b>Stročnice</b>									
Fižol, beli, suhi	271	11,0	21,4	1,6	0,0	45,5	2,8	42,7	25,4
Grah, suhi	310	12,0	22,1	1	0,0	56,6	1,9	54,7	11,9

Leča, suha	304	12,0	23,8	1	0,0	53,2	2,4	50,8	11,7
Soja, zrnje, suho	427	7,0	38,0	19	0,0	26	0,0	26,0	5,0
Soja, moka,	460	7,0	37,0	24	0,0	24	11,0	13,0	11,9
Soja, moka, nemastna	346	8,0	52,0	2	0,0	30	12,0	18,0	14,3
Soja, mleko	38	91,0	3,0	2	0,0	2	1,0	1,0	0,0
Soja, tufu	72	85,0	7,8	4,2	0,0	2,5	1,2	1,3	0,1
<b>Žita in izdelki iz žit</b>									
Pšenica, zrnje, suho	326	14,0	10,2	2	0,0	72	3,5	68,5	-
Riž, neglaziran	329	12,0	7,0	2	0,0	72	1,0	71,0	8,0
Riž, glaziran	349	13,0	7,0	1	0,0	78	0,0	78,0	2,4
Koruza, zrnje, suho	348	14,0	8,9	3,9	0,0	72,2	0,0	72,2	2,0
Proso, suho	364	12,0	11,0	4	0,0	71	0,0	71,0	3,0
Oves, zrnje, suho	308	11,0	6,9	6,5	0,0	55,5	0,0	55,5	16,6
Ječmenova kaša	274	13,0	8,0	2	0,0	74	2,0	72,0	4,0
Pšenična m., graham	318	14,0	13,2	2	0,0	65,8	2,3	63,5	9,6
Pšenična m., črna	327	14,0	12,8	2	0,0	68,8	1,9	66,9	7,5
Pšenična m., polbela	337	14,0	11,3	1,2	0,0	74,8	1,5	73,3	3,0
Pšenična m., bela	350	13,0	9,8	1,2	0,0	80,1	1,7	78,4	3,4
Riževa moka	349	13,0	7,0	1	0,0	78	0,0	78,0	2,4
Koruzna moka	368	12,0	7,8	2,6	0,0	76,8	0,0	76,8	0,7
Ržena moka	333	13,0	8,0	1	0,0	73	5,0	68,0	5,0
Pšenični zdrob	333	13,0	11,0	1	0,0	70	3,0	67,0	2,0
Koruzni zdrob	368	12,0	7,8	2,6	0,0	76,8	0,0	76,8	0,7
Koruzni kosmiči	368	3,0	8,6	1,6	0,0	85,1	7,4	77,7	11,0
Ovseni kosmiči	372	10,0	8,0	7,5	0,0	72,8	0,0	72,8	7,0
Popcorn	376	4,0	13,0	4	0,0	72	0,0	72,0	5,0
Pšenični otrobi	206	8,0	14,1	5,5	0,0	26,8	3,8	23,0	44,0
Makaroni	350	10,0	12,0	2	0,0	71	5,0	66,0	2,0
Špageti	378	11,0	13,6	1	0,0	84	2,7	81,3	-



<b>plod</b>									
Buče	15	95,0	0,6	sl,	0,0	3,4	2,7	0,7	0,5
Kumare	14	96,0	0,7	0,5	0,0	1,8	1,8	0,0	0,4
Paprika, rumena	22	93,0	0,2	0,3	0,0	5	4,9	0,1	0,9
Paprika, zelena	16	94,0	0,5	0,3	0,0	3,1	2,8	0,3	1,2
Paradižnik	14	93,0	0,9	0	0,0	2,8	2,8	0,0	1,5
<b>Zelenjava, steblo</b>									
Šparglji	21	92,0	3,0	0,1	0,0	2,3	2,3	0,0	1,5
<b>Zelenjava, čebulice</b>									
Čebula, bela	35	87,0	0,9	sl,	0,0	8,5	8,5	0,0	3,1
Čebula, rdeča	23	93,0	0,9	sl,	0,0	5,2	5,2	0,0	1,3
Česen	136	64,0	6,0	0	0,0	28	22,0	6,0	0,9
Por	28	90,0	2,0	0	0,0	5	4,0	1,0	3,1
<b>Zelenjava, gomoljnice</b>									
Krompir	87	76,0	2,1	0,1	0,0	20,8	0,5	20,3	2,1
<b>Zelenjava, izdelki</b>									
Pesa, kuhana	32	91,0	1,1	0,1	0,0	7	2,0	5,0	2,6
Kumarice, kisle	10	95,0	0,5	0,2	0,0	2	2,0	0,0	0,5
Zelje, kislo	20	92,0	2,0	0,3	0,0	3	0,0	3,0	1,5
Repa, kisla	20	92,0	2,0	0,3	0,0	3	0,0	3,0	1,5
Paprika, kisla	15	90,0	0,8	0,6	0,0	1,7	1,4	0,3	1,9
Paradižnik, kečap	140	65,0	1,0	0	0,0	34	24,0	10,0	0,8
Paradižnik, mezga	39	87,0	1,7	0	0,0	7	5,0	2,0	2,3
<b>Gobe</b>									
Šampinjoni, gojeni	16	93,0	2,3	0,4	0,0	1	1,0	0,0	2,5
<b>Sadje, agrumi</b>									
Grenivka	28	91,0	0,0	0	0,0	7	6,0	1,0	1,4
Limona	12	91,0	0,0	0	0,0	3	2,0	1,0	1,8
Mandarina	34	87,0	0,9	0	0,0	8	8,0	0,0	1,9
Pomaranča	35	86,0	0,9	0	0,0	5,8	5,8	0,0	2,0
<b>Sadje, jagodičevje</b>									
Borovnice	56	85,0	0,6	0,6	0,0	14,3	14,3	0,0	-

Grozdje, belo	60	79,0	0,6	0	0,0	15,3	15,3	0,0	0,9
Grozdje, črno	54	84,0	0,5	0,1	0,0	13,5	13,5	0,0	1,5
Jagode	26	89,0	0,6	0	0,0	6,2	6,2	0,0	2,2
Maline	25	83,0	0,9	0	0,0	5,6	5,6	0,0	7,4
Ribez, beli	26	83,0	1,3	0	0,0	5,6	5,6	0,0	6,8
Ribez, črni	28	77,0	0,9	0	0,0	6,6	6,6	0,0	8,7
Ribez, rdeči	21	83,0	1,1	0	0,0	4,4	4,4	0,0	8,2
Robide	29	82,0	1,3	0	0,0	6,4	6,4	0,0	7,3
<b>Sadje, pečkasto</b>									
Hruška, cela	29	60,0	0,2	0	0,0	7,6	7,6	0,0	-
Jabolko, celo	40	87,0	0,0	0	0,0	10	10,0	0,0	2,3
<b>Sadje, koščičasto</b>									
Breskev	37	86,0	0,6	0	0,0	9,1	9,1	0,0	1,4
Marelica	28	86,0	0,6	0	0,0	6,7	6,7	0,0	2,1
Nektarina	50	80,0	0,9	0	0,0	12,4	12,4	0,0	2,4
Češnje	48	86,0	0,8	0,1	0,0	11,7	11,7	0,0	1,3
Višnje	41	84,0	0,8	0	0,0	10,2	10,2	0,0	1,7
Slive	38	84,0	0,6	0	0,0	9,6	9,6	0,0	2,1
<b>Sadje, tropsko</b>									
Ananas	46	84,0	0,5	0	0,0	11,6	11,6	0,0	1,2
Avokado	126	81,0	2,0	10	0,0	7	5,0	2,0	2,0
Banane	79	71,0	1,1	0,3	0,0	19,2	16,2	3,0	3,4
Kivi	40	83,0	1,0	0	0,0	9	7,0	2,0	1,0
<b>Sadje, drugo</b>									
Dinja	24	94,0	1,0	0	0,0	5,3	5,3	0,0	1,0
Fige, sveže	41	85,0	1,3	0	0,0	9,5	9,5	0,0	2,5
Lubenica	21	94,0	0,4	0	0,0	5,3	5,3	0,0	0,5
<b>Sadje, suho</b>									
Datelj	248	15,0	2,0	0	0,0	63,9	63,9	0,0	8,7
Rozine	246	21,0	1,1	0	0,0	64,4	64,4	0,0	6,8
Fige	213	17,0	3,6	0	0,0	52,9	52,9	0,0	18,5
Slive	161	23,0	2,4	0	0,0	40,1	40,1	0,0	16,1
Šipek, mleti	170	10,0	4,5	1,5	0,0	79,2	79,2	0,0	-





Pivo	43	92,0	0,3	0	0,0	3,6	3,6	0,0	0,0
Vino, belo, 12 % alk.	85	88,0	0,1	0	0,0	3,4	3,4	0,0	0,0
Vino, rdeče, 12 % alk.	80	87,0	0,2	0	0,0	2,5	2,5	0,0	0,0
Vino, desertno, sladko	151	76,0	0,1	0	0,0	11,4	11,4	0,0	0,0
<b>Dodatki</b>									
Gorčica	75	80,0	4,7	4,4	0,0	6,4	0,0	6,4	1,0
Kokošja juha, konc.	348	1,0	11,0	26	14,8	-	-	1,6	-
Goveja juha, konc.	351	1,0	11,4	25,1	-	17,4	-	-	-
Kis, jabolčni	13	94,0	0,0	0	0,0	5,3	5,3	0,0	0,0
Kis, vinski	14	-	0,0	0	0,0	5,6	5,6	0,0	0,0
<b>Sladkor in slaščice</b>									
Sladkor, kristalni	400	0,0	0,0	0	0,0	99,9	99,9	0,0	0,0
Sladkor, rjavi	380	2,0	0,0	0	0,0	95	95,0	0,0	0,0
Bonboni, trdi	386	1,0	0,0	0	0,0	97	97,0	0,0	0,0
Žvečilni gumi, slad.	280	4,0	0,0	0	0,0	70	70,0	0,0	0,0
Čokolada, mlečna	528	1,0	9,0	32	10,0	51	51,0	0,0	3,6
Čokolada, z lešniki	610	3,0	12,0	50	5,0	28	26,0	2,0	4,8
<b>Med</b>									
Med	320	18,0	0,4	0	0,0	80	80,0	0,0	0,0