

KALORIJSKE VRIJEDNOSTI ŽIVEŽNIH NAMIRNICA

(1 joule = 0.23885 cal ; 1 cal = 4.1868 joule)

| RB. | Namirnice 100 gr. | kJ | kcal | RB. | Namirnice 100gr. | kJ | kcal |
|-----|----------------------|------|------|-----|-------------------|------|------|
| 1. | Obrano mlijeko | 146 | 35 | 35. | Losos | 530 | 127 |
| 2. | Neobrano mlijeko | 292 | 70 | 36. | Slanina | 2931 | 700 |
| 3. | Svježi kravljji sir | 419 | 100 | 37. | Svinjska mast | 3873 | 925 |
| 4. | Punomasni sir | 1591 | 380 | 38. | Margarin | 3308 | 790 |
| 5. | Slatko vrhnje | 1424 | 340 | 39. | Ulje | 3768 | 900 |
| 6. | Kiselo vrhnje | 904 | 216 | 40. | Maslac | 3140 | 750 |
| 7. | Jogurt | 251 | 60 | 41. | Grah, grašak suhi | 1465 | 350 |
| 8. | Jaja (2 kom - 50 g.) | 670 | 160 | 42. | Leća | 1424 | 340 |
| 9. | Teleći odrezak | 754 | 180 | 43. | Grašak zeleni | 419 | 100 |
| 10. | Svinjsko pečenje | 795 | 190 | 44. | Gljive svježe | 138 | 33 |
| 11. | Govedina pečena | 795 | 190 | 45. | Krumpir | 456 | 85 |
| 12. | Govedina kuhana | 544 | 130 | 46. | Luk | 209 | 50 |
| 13. | Piletina pečena | 816 | 195 | 47. | Peršin | 209 | 50 |
| 14. | Puretina pečena | 1088 | 260 | 48. | Mrkva | 188 | 45 |
| 15. | Jetrica | 544 | 130 | 49. | Rotkvica | 188 | 45 |
| 16. | Jezik | 963 | 230 | 50. | Cikla | 142 | 34 |
| 17. | Bubrezi | 502 | 120 | 51. | Zelena paprika | 126 | 30 |
| 18. | Teleća pluća | 377 | 90 | 52. | Kupus svježi | 126 | 30 |
| 19. | Teleći mozak | 481 | 115 | 53. | Špinat | 105 | 25 |
| 20. | Šunka kuhana | 1423 | 340 | 54. | Rajčica svježa | 105 | 25 |
| 21. | Pršut | 1591 | 380 | 55. | Salata zelena | 84 | 20 |
| 22. | Kobasice | 1884 | 450 | 56. | Krastavci svježi | 42 | 10 |
| 23. | Hrenovke | 837 | 200 | 57. | Blitva | 59 | 14 |
| 24. | Čvarci | 570 | 160 | 58. | Jabuke | 251 | 60 |
| 25. | Sardine u ulju | 879 | 210 | 59. | Kruške | 293 | 70 |
| 26. | Rak morski | 315 | 80 | 60. | Breskve | 272 | 65 |
| 27. | Rak riječni | 310 | 74 | 61. | Naranče | 251 | 60 |
| 28. | Pastrva | 377 | 90 | 62. | Limun | 155 | 37 |
| 29. | Štuka | 419 | 100 | 63. | Lubenice | 126 | 30 |
| 30. | Šaran | 754 | 180 | 64. | Jagode | 188 | 45 |
| 32. | Skuša | 670 | 160 | 65. | Marelice | 231 | 55 |
| 33. | Tuna | 1112 | 242 | 66. | Trešnje | 293 | 70 |
| 34. | Bakalar osušeni | 1214 | 290 | 67. | Šljive | 293 | 70 |

| RB. | Namirnice 100 gr. | kJ | kcal | RB. | Namirnice 100gr. | kJ | kcal |
|------------|-------------------|------|------|-------------|------------------|------|------|
| 68. | Pšenično brašno | 1508 | 360 | 100. | Voćni sokovi | 355 | 80 |
| 69. | Kukuruzno brašno | 1528 | 365 | 101. | Pago sokovi | 250 | 60 |
| 70. | Pšenični kruh | 1089 | 260 | 102. | Ledeni čaj | 147 | 35 |
| 71. | Kukuruzni kruh | 950 | 227 | 103. | Cola light | 0,83 | 0,2 |
| 72. | Raženi kruh | 854 | 204 | 104. | Red bull | 192 | 45 |
| 73. | Graham kruh | 915 | 219 | 105. | Žestoka pića | 1550 | 370 |
| 74. | Pecivo slano | 1256 | 300 | 106. | Konjak | 1424 | 340 |
| 75. | Prepečenac | 1566 | 374 | 107. | Vino | 252 | 60 |
| 76. | Pšenična krupica | 1487 | 355 | 108. | Pivo | 209 | 50 |
| 77. | Tjestenina | 1591 | 380 | 109. | | | |
| 78. | Riža | 1465 | 350 | 110. | | | |
| 79. | Ječmena kaša | 1591 | 380 | 111. | | | |
| 80. | Keksi | 1700 | 406 | 112. | | | |
| 81. | Med | 1340 | 320 | 113. | | | |
| 82. | Marmelada | 1214 | 290 | 114. | | | |
| 83. | Šećer | 1675 | 400 | 115. | | | |
| 84. | Čokolada | 2240 | 535 | 116. | | | |
| 85. | Kakao | 1947 | 467 | 117. | | | |
| 86. | Marmelada diet. | 915 | 220 | 118. | | | |
| 87. | Šljive suhe | 1256 | 300 | 119. | | | |
| 87. | Grožđe | 355 | 80 | 120. | | | |
| 88. | Smokve svježe | 1235 | 295 | 121. | | | |
| 89. | Smokve suhe | 1130 | 270 | 122. | | | |
| 90. | Banane | 419 | 100 | 123. | | | |
| 91. | Groždice | 1256 | 300 | 124. | | | |
| 92. | Rogači | 1256 | 300 | 125. | | | |
| 93. | Datule | 1256 | 300 | 126. | | | |
| 94. | Masline | 1758 | 420 | 127. | | | |
| 95. | Lješnjaci | 2093 | 500 | 128. | | | |
| 96. | Bademi | 2680 | 640 | 129. | | | |
| 97. | Orasi | 2931 | 700 | 130. | | | |
| 98. | Kikiriki | | | 131. | | | |
| 99. | Pistacije | | | 132. | | | |