

Potravina	Množství	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky	Energie
	(g)	(g)	(g)	(g)	(kJ)
Bažant	100	0.2	10	0.9	214
Candát	100	0	8.8	0.1	183
Filé z tresky	100	0.1	17.7	0.4	310
Holub	100	0	14.1	0.6	276
Hovězí bok	100	0	21	10.1	754
Hovězí kýta	100	0	20.6	4.5	536
Hovězí maso libové	100	0	20.8	7.8	666
Hovězí maso tučné	100	0	13	22.4	1080
Hovězí přední	100	0	20.7	9.8	737
Hovězí zadní	100	0	20.8	6.5	615
Hovězí žebro	100	0	14.1	10.8	657
Husa	100	0	10.6	21.8	1009
Játra hovězí	100	5.8	19.1	3.1	532
Játra kuřecí	100	1.2	20.2	4	553
Játra telecí	100	3.9	18.4	4.8	557
Játra vepřová	100	1.6	19.1	4.7	536
Jazyk	100	0.4	15.6	15.8	875
Jehněčí maso	100	0	12.9	13.6	745
Jelítko	100	13	15.9	19.3	1239
Jitřnice	100	12.4	13.8	14.1	980
Kabanos kapr	100	2.1	14.5	14.5	842
Kachna	100	0	11.4	15	766
Kapr	100	0	14.4	3.8	364
Klobásy	100	9.8	11.3	14.3	900
Koňské maso	100	0.7	16.2	1.8	364
Koroptev	100	0.2	10.9	6.6	222
Kozí maso	100	0.4	14.5	3	377
Králík	100	0	14.5	5.5	473
Krůta	100	0	19.9	5.7	498
Kuře	100	0	20.2	2	327
Ledviny hovězí	100	0.8	13.5	7.3	523
Ledviny vepřové	100	0.8	15.5	4.4	448
Losos	100	0	10.4	9.6	548
Makrela	100	0	11.4	7.3	477
Mozek	100	0.8	10.1	8.2	490
Okoun	100	0	9.1	0.4	176
Párky	100	2.1	13.8	15.4	909
Pstruh	100	0	10	1.6	222
Salám čabajka	100	0	22.7	47.9	2001
Salám dietní	100	0.4	17.2	17	950
Salám koňský	100	3.3	14.4	6	532
Salám lovecký	100	0.2	27.2	38	1962
Salám polský	100	0.2	14.1	43.4	1892
Salám šunkový	100	0.1	16	13.3	787
Salám turistický	100	0.1	18.1	28.2	1390
Salám vysočina	100	0.1	26.3	40.8	2000

Skopové maso	100	0	11.3	16.1	808
Sleď	100	0	14.2	9.2	603
Slepice	100	0	11.5	16	808
Srdce hovězí	100	0.7	16.1	3.5	427
Srdce vepřové	100	0.4	16.4	4.7	469
Srnčí maso	100	0.3	13.5	1.2	293
Špekáčky	100	2.2	11.5	25.3	1189
Štika	100	0	9.2	0.3	176
Šunka	100	0	26.6	27.9	1528
Šunka drůbeží	100	0.3	22.9	3.1	968
Telecí maso	100	0.3	14.4	4.8	440
Úhoř	100	0	12.3	6	444
Vepřová hlava	100	0	6.2	18.3	800
Vepřová kotleta	100	0	15.6	16.4	892
Vepřová kýta	100	0	17.3	19	1022
Vepřové průměrné	100	0	10.8	27.4	1223
Vepřové tučné	100	0	10	45.7	1901
Zajíc	100	0.4	16.8	0.8	335

Potravina	Množství	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky	Energie
	(g,ml)	(g)	(g)	(g)	(kJ)
Brynza	100	1.7	19.8	17.6	1030
Čedar	100	1.7	26	31.5	1645
Eidam 30% tuku	100	1.8	30.3	15.2	1084
Eidam 40% tuku	100	1	28.5	22.4	1259
Ementál 45% tuku	100	2.1	25.5	25.6	1432
Gouda	100	2.5	23.9	22.1	1281
Hermelín 45% tuku	100	1.6	20.2	20.2	1130
Jogurt bílý	100	8.1	5.5	3.6	419
Jogurt ovocný	100	15	5.6	3.5	473
Kefír	100	1.7	3.3	3.6	218
Mléko acidofilní 3,6%	100	4.7	3.3	3.6	268
Mléko kozí	100	3.3	3.5	3.8	255
Mléko kravské 2% tuku	100	4.7	3.4	2	209
Mléko kravské 3,5% tuku	100	4.7	3.3	3.5	268
Mléko kravské odtučněné	100	4.9	3.4	0.1	126
Mléko kravské polotučné	100	4.7	3.3	3.8	276
Mléko ovčí	100	4.5	5.4	6.2	398
Niva 50% tuku	100	0.8	19.2	25.7	1298
Sirečky olomoucké	100	2	30.3	0.8	574
Smetana 6%	100	4.6	3.2	6	352
Smetana 12%	100	4.4	3.1	12	574
Smetana 33%	100	3	2.4	33	1336
Tavený sýr	100	1.3	16.2	21.6	1122
Tvaroh měkký	100	4.8	19.4	0.3	435
Tvaroh tvrdý	100	6.2	28.6	0.9	641

Potravina	Množství	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky	Energie
	(g)	(g)	(g)	(g)	(kJ)
Bageta	100	60.3	9	2.9	1342
Bábovka	100	59	7.5	12.8	1584
Buchty s mákem	100	54.4	8.8	16.4	1658
Buchty s povidly	100	67.2	7	12.5	1671
Buchty s tvarohem	100	52.9	11.3	12.3	1528
Dalamánky	100	57.4	6.4	0.9	1118
Chléb celozrný	100	48	8.3	0.9	957
Chléb grahamový	100	51.7	11.6	1.6	1122
Chléb kmínový	100	54.9	6.2	1	996
Chléb pšeničný	100	56.7	8	1	1130
Chléb sendvičový	100	54.8	7.8	3.2	1183
Chléb žitný	100	53.8	5.9	1.4	1063
Chlebíky rýžové	100	78	8.7	1.8	1264
Koblihy	100	53.5	6.4	17.2	1616
Krupice	100	75.6	9.7	0.7	1474
Kukuřičné lupínky	100	82.4	7.3	1.2	1571
Loupanky masné	100	52.3	7.3	16.6	1624
Loupanky sladké	100	55.5	7.3	15.7	1629
Mouka hladká	100	73.2	10.6	1.3	1461
Mouka hrubá	100	74.7	9.9	1.2	1461
Mouka polohrubá	100	74.8	9.9	1.1	1461
Müsli	100	73.3	13.1	4.1	1673
Oplatky lázeňské	100	72.3	5.3	11.1	1687
Palačinky v prášku	100	63.1	18.4	6.6	1284
Perník	100	66.4	5.9	6.4	1419
Piškoty	100	77.8	8.3	1.1	1165
Rohlíky	100	59.9	8.3	2.9	1264
Rýže	100	76.5	8.8	0.1	1461
Rýžové burisony	100	62.3	7.6	3.1	1432
Suchary dietní	100	81	11.1	4.7	1729
Tyčinky sýrové	100	66.5	15.7	8.7	1717
Vánočka máslová	100	68	7.2	10.1	1520
Vánočka tuková	100	75.3	6.6	13.6	1756
Veka	100	60.2	8.4	1	1197
Vločky ovesné	100	62.5	13	6.2	1485
Závin jablečný	100	50.9	5	8.3	1223
Závin makový	100	55.6	8.7	14.5	1595

Potravina	Množství	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky	Energie
	(g)	(g)	(g)	(g)	(kJ)
Cukr bílý	100	99.5	0	0	1604
Čokoláda hořká	100	60.5	4.9	31.9	2223
Čokoláda mléčná	100	57.3	7.9	32.1	2236
Čokoláda mléčná s oříšky	100	49.3	8.1	37.7	2324
Čokoláda na vaření	100	62.8	4.7	27.2	2156
Hašlerky	100	99.2	0	0	1599
Indiánky	100	41.1	6.4	19.6	1524
Kakao	100	43.5	18.9	21.3	1769
Kakao granko	100	85.5	4.7	3.5	1575
Karamelky	100	73.5	2.6	9.7	1637
Kaštiny ledové	100	51.1	5.3	40.7	2403
Kočíčí jazýčky	100	54.9	4.7	36.9	2361
Med turecký	100	70.3	3.5	17.9	1909
Med včelý	100	81.7	0.3	0	1260
Pralinky rumové	100	74.3	1.9	8.8	1549
Rakvičky se šlehačkou	100	33.5	3.2	25.9	1909
Trubičky čokoládové	100	38.6	4	19.2	1407
Trubičky vanilkové	100	43.6	6.3	17.4	1456
Věnečky vaječné	100	33.8	4	13.5	1118
Višně v čokoládě	100	56.9	3.2	13.1	1432
Želé	100	84.4	1.3	0	1377

Potravina	Množství	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky	Energie
	(g)	(g)	(g)	(g)	(kJ)
Ananas	100	12.7	0.5	0.2	236
Angrešt	100	9.7	1	0.4	176
Banán	100	20.4	1.2	0.2	321
Borůvky	100	13	0.7	0.7	234
Brambory	100	17.2	2.5	0.2	327
Brokolice	100	5.7	3	0.4	267
Broskve	100	10.4	0.7	0.2	172
Brusinky	100	12.4	0.4	0.7	218
Celer	100	5.5	0.9	0.2	109
Cibule jarní	100	4.4	0.4	0.1	80
Cibule podzimní	100	8.8	1.2	0.1	167
Citrón	100	6.3	0.2	0	96
Červená řepa	100	7.2	1.2	0.1	138
Česnek	100	26	1.7	0.1	465
Čočka	100	59.5	25	1	1377
Fazole	100	61.6	24.3	1.6	1386
Fazolové lusky	100	6.9	2.2	0.2	151
Grapefruit	100	6.3	0.4	0.1	84
Hrách	100	60.2	23.8	1.4	1390
Hrušky	100	12.9	0.4	0.3	214
Jablka	100	13	0.4	0.4	209
Jablka sušená	100	69.8	1.4	1.9	1139
Jahody	100	8	0.8	0.5	151
Jeřabiny	100	22.5	1.4	0	360
Kapusta	100	6.2	2.6	0.5	155
Kedluben	100	4.6	1.6	0.2	105
Kiwi	100	13.9	1	0.6	354
Kopr	100	14.1	2.6	0.2	276
Křen	100	15.9	2.3	0.3	306
Kukuřice	100	6.7	1.9	0.8	163
Květák	100	3.4	1.7	0.1	84
Maliny	100	14.2	1.3	1.3	276
Mandarinky	100	6.6	0.5	0.2	121
Meloun	100	4	0.5	0.1	67
Meruňky	100	10.8	0.8	0.2	180
Meruňky sušené	100	65.8	4.6	1	1089
Mrkev	100	7.3	0.9	0.2	138
Okurky	100	2.4	0.6	0.1	50
Ostružiny	100	12.4	1.2	1	239
Paprika	100	4	0.9	0.2	84
Pažitka	100	12.3	3.9	0.9	285
Petržel	100	13.7	2.5	0.3	268
Pomeranče	100	11	0.9	0.1	165
Pórek	100	6.5	1.2	0.1	126
Rajčata	100	4.2	0.9	0.3	92
Rozinky	100	72	3	0.7	1256

Rybíz černý	100	18.4	1	0.4	306
Rybíz červený	100	13.4	1.3	0.4	230
Ryngle	100	76.5	8.8	0.1	1461
Ředkvičky	100	2.6	0.7	0.1	54
Salát hlávkový	100	2	0.9	0.1	50
Šípky	100	18.4	1.7	0.2	306
Šípky sušené	100	58.6	8.6	0.8	1026
Špenát	100	2.7	1.5	0.2	71
Svestky	100	15.4	0.7	0.2	247
Svestky sušené	100	64	2.5	0.7	963
Třešně	100	13.3	1	0.4	226
Vinná réva	100	15.5	0.7	0.4	255
Višně	100	13.3	1	0.4	226
Zelí bílé	100	3.4	1.1	0.3	84
Zelí červené	100	4.6	1.4	0.2	100
Zelí čínské	100	1.9	1	0.2	46
Zelí kysané	100	5.4	1.5	0.3	117

Potravina	Množství	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky	Energie
	(g)	(g)	(g)	(g)	(kJ)
Droždí	100	12.4	12.5	0.4	431
Džus pomerančový	100	11	0.7	0.2	167
Hořčice	100	8	1	9.5	490
Kaštany jedlé	100	35.4	1.9	2.2	708
Kečup	100	25	0.5	0.3	435
Kokos	100	16.1	8.9	67	2876
Kvasnice	100	37.4	36.9	1.6	1352
Mák	100	24.3	19.5	40.8	2098
Mandle	100	9.8	9.3	27	1239
Margarín	100	0	0.5	83.7	3307
Minerálka čistá	100	0	0	0	0
Ořechy burské	100	17.4	19.2	32.5	1687
Ořechy lískové	100	5.5	7.2	33	1340
Ořechy vlašské	100	7	6.8	29	1223
Pivo 10°	100	1.7	0.3	0	126
Pivo černé 10°	100	3	0.2	0	755
Sádlo škvarené	100	0	0.3	99.3	3747
Škvarky	100	0	15.5	75	3102
Slanina	100	0	3.3	80.2	3052
Tatarská omáčka	100	3.3	2.2	51.2	1989
Těstoviny dvouvejčné	100	75.3	10.8	1.5	1511
Těstoviny pětivaječné	100	72.9	12.1	2.9	1545
Těstoviny vícevejčné	100	74.1	11.7	2.2	1532
Vaječný bílek	100	0	11	0	201
Vaječný bílek (v kusech)	1	0	3.7	0	67
Vaječný bílek sušený	100	0	84.1	0	1424
Vaječný žloutek	100	0	16	31.4	1532
Vaječný žloutek (v kusech)	1	0	2.8	5.5	268
Vejsce celé (v kusech)	1	0	6.5	5.5	235
Víno bílé	100	0.1	0.1	7.5	226
Víno červené	100	0.2	0.2	9.5	281

Potravina	Množství	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky	Energie
	(g)	(g)	(g)	(g)	(kJ)
Banán (v kusech)	1	32	2	0.5	496
Brambory	100	17.2	2.5	0.2	327
Cibule	100	8.9	1.6	0.3	153
Džus pomerančový	100	11	0.7	0.2	167
Filé z tresky	100	0.7	17.2	0.4	310
Chléb celozrnný	100	48	8.3	0.9	957
Chlebíky rýžové	100	78	8.7	1.8	1264
Jogurt bílý	100	8.1	5.5	3.6	419
Kuřecí prsa	100	0	20.2	2	327
Mléko odtučněné	100	4.9	3.4	0.1	126
Müsli	100	73.3	13.1	4.1	1673
Piškoty	100	77.8	8.3	1.1	1165
Rýže	100	76.5	8.8	0.1	1461
Rýžové burisony	100	62.3	7.6	3.1	1432
Rozinky	100	72	3	0.7	1256
Sýr Eidam 30% tuku	100	1.8	33	15.2	1084
Sýr tvarůžky	100	2	30.3	0.8	574
Špagety	100	72.9	12.1	2.9	1545
Těstoviny	100	75.2	11	1.2	1496
Tuňák ve vl. Štávě	100	0.1	19.9	11.6	867
Tvaroh tvrdý	100	6.2	28.6	0.9	641
Vaječný bílek (v kusech)	1	0	3.7	0	67
Vločky ovesné	100	62.5	13	6.2	1485