

Tablica ishrane

RIBE, RAKOVI I SKOLJKASI

RIBE MORSKE

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Bakalar na leso	22	60	439	20	228	76
Brancin	24	87	328	13	248	64
Oslic	17	101	294	41	142	71
Skusa	19	95	396	30	244	184
Srdela	18	100	324	85	238	98

RIBE SLATKOVODNE SVEZE

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Grgec	18	47	330	20	198	75
Pastrmka	20	40	441	18	242	195
Som	16	53	299	9	202	174
Saran recni	18	46	306	52	216	127

RIBE SLATKOVODNE PRIPREMLJENE

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Jegulj pecena	24	65	349	26	377	290
Som paniran	15	80	340	44	216	200
Saran pecen	23	63	427	92	231	170

LJUKARI / MEKUSCI

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Dagnje kuvane	24	369	268	33	285	132
Jastog kuvan	21	380	352	61	185	115
Kamenice kuvane	8	244	168	44	136	65
Kozice przene	21	224	182	39	137	150
Lignje przene	33	744	637	180	580	200
Sipa	14	110	216	30	/	72
Srdele konzervirane	24	650	430	155	520	216
Skampi kuvani	21	380	352	61	185	113
Tuna konzervirana u ulju	23	420	280	70	190	289

KOLACI I POSLASTICE

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Biskvit	8	40	100	40	100	351
Piskote	12	250	250	30	150	391
Petit Beurre	6	241	/	32	144	415
Krekeri	8	250	250	20	130	465
Med	0,4	10	50	5	20	320
Secer	/	/	/	/	/	400
Bombone razne	/	32	3	21	7	386
Cokolada mlečna	9	100	400	200	200	528
Cokoladni namaz	7	10	20	148	183	534
Puding cokolada	3	89	161	132	119	76
Puding	3	89	161	132	119	76
Puding razni	3	90	151	128	117	76

ZITARICE I ZITNI PROIZVODI

JECAM

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Celo zrno	13	12	452	33	264	320
Griz	8	3	160	16	189	300
Kuvani	4	4	90	13	115	110

KUKURUZ

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Brasno	8	1	120	18	256	368
Pahuljice-Corn flakes	7	910	139	12	59	368
Palenta	9	1	157	2	73	368
Kokice bez dodataka	12	4	157	10	300	350
Kokice s uljem slane	9	884	225	10	250	376
Kuvan	3	17	249	2	103	136

PSENICA

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Celo zrno	12	8	502	44	344	326
Griz	10	1	112	17	75	350
Brasno T 405	10	2	108	15	74	350
Brasno T 550	12	3	126	16	113	300
Posije	15	2	1390	43	1280	330
Brasno graham	3	17	249	2	103	136

RIZA

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Nepolirana	72	10	130	23	325	334
Polirana	70	6	103	6	120	349
Kuvana	2	448	31	3	36	110
Smedja	7	10	260	32	250	330

ZOB

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Celo zrno	12	8	355	79	342	308
Pahuljice-Corn flakes	13	5	335	54	391	372

ZITARICE

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Mesane	10	390	300	28	98	250
Sa vocem i orasima	12	564	348	40	298	342

GOTOVA JELA

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Zganci s mlekom	6	281	219	150	140	140
Zganci	2	400	32	1	15	160
Bieli zganci	2	4000	22	3	18	160

TESTENINA KUVANA BEZ SOLI

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Makarone	4	1	70	10	58	120
Spagete	4	1	70	10	58	120

HLEB

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Psenicni crni	9	500	150	15	110	222
Psenicni polubeli	8	500	100	10	95	230
Psenicni beli	8	500	100	10	95	234
Psenica+raz	6	500	145	75	135	230
Razenac	7	370	338	55	347	230
Graham	8	370	209	230	244	206
Dvopek psenicni	9	635	131	50	120	263

MLEKO

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Kravlje 3% m.m	3	16	149	106	92	61
Kravlje 1,5% m.m	4	18	158	109	93	49
Kozije	3	50	205	130	111	71
Obrano	4	18	158	109	93	33
Ovcije	6	44	136	193	158	99

MLEČNI PROIZVODI

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Jogurt 0,3% m.m	4	57	187	143	109	39
Jogurt 1,5% m.m	4	45	149	114	87	49
Jogurt 3,5% m.m	4	48	157	120	92	61
Jogurt vocni	4	39	167	100	84	99
Mlacenica	4	50	147	109	90	40
Mleko cokoladno	4	70	170	110	95	92
Mleko kiselo	4	36	149	106	92	61
Vrhnje kiselo 10% m.m	3	54	144	100	80	119
Vrhnje 20% m.m	3	41	112	80	63	206
Vrhnje 30% m.m	2	40	132	101	85	293

SIREVI

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Bel-paese	23	987	156	604	480	310
Brie	24	1170	132	400	188	320
Camembert 30% m.m	24	900	120	600	540	360
Cheddar 33% m.m	25	675	102	810	530	401
Edamer 30% m.m	26	800	95	800	570	360
Edamer 45% m.m	4	57	187	143	109	320
Ementaler	29	450	107	1020	636	386
Feta 45% m.m	17	1100	62	620	300	415
Gauda	26	869	76	820	443	392
Gogonzola	19	398	123	612	356	346
Gruyere	30	336	81	1000	605	430
Limurger	22	1300	128	534	256	280
Mozzarella	20	137	38	403	239	324
Sirni nama 20% m.m	20	1250	55	480	1200	174
Svez kravlji	13	40	95	92	160	72

SLADOLED

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
S 8% m.m	4	62	190	126	100	176
S 12% m.m	4	44	190	156	116	212
S 17% m.m	4	62	149	108	86	257
S cokolada	4	62	147	118	86	215

JAJA

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Kokosje	12	133	130	59	202	151
Guscje	14	138	210	60	208	118
Pacje	13	146	233	64	220	186
Prepelicije	13	141	132	64	226	155
Curece	14	151	142	99	170	170

JELA OD JAJA

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Jaja sa sunkom	13	525	132	78	189	360
Jaje na oko	14	353	132	55	194	180
Jaje tvrdo kuvano	13	124	126	50	172	150
Prezена jaja	11	280	138	71	170	170
Omlet, sir i sunka	13	470	126	90	209	300

× NAPOMENA: jedno jaje teško je oko 70 grama

SUHOMESNATI PROIZVODI

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Jetrena pasteta	14	738	173	10	191	400
Kulen	17	745	263	22	190	340
Lovacka kobasica	15	820	200	14	144	380
Mortadela	12	668	207	42	143	415
Salama milanska	22	/	/	21	246	475
Salama masna	4	820	300	2	40	781
Salama mesnata	13	820	190	7	113	506
Slana przena	36	1600	485	11	108	1400
Sunka dimljena	21	1440	285	12	172	450
Sunka dimljena /	22	1130	310	10	196	400
Trajna kobasica	22	2240	377	23	201	590

DRUGE MESNE PRERAĐEVINE

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Becka kobasica	15	941	204	13	170	380
Cesnjovka	22	2240	377	23	204	470
Cvarci stijesnjeni	41	400	800	30	235	524
Hoddog	12	400	115	12	83	290
Hrenovke	12	778	180	8	107	290
Kobasica za pecenje	16	90	300	24	483	280
Kobasica za rostilj	11	770	190	50	129	320
Krvavica	11	350	170	19	84	400
Mesna kobasica	13	830	200	14	130	250
Svinjska kobasica	8	830	125	12	94	650

GOTOVA JELA OD MESA

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Divljac pecena	30	54	335	7	226	250
Govedji gulas	14	575	210	16	178	240
Guska pecena	25	70	329	132	270	320
Hamburger	14	562	203	10	158	360
Janjece pecenje	24	66	313	11	191	180
Jetra pureca dinstana	24	64	194	11	272	300
Kosani odrezak	18	350	275	18	210	250
Kozletina pecena	27	86	405	17	201	160
Paprika punjena	6	117	133	10	51	230
Patka pecena	19	59	204	11	156	290
Piletina kuvana	21	550	285	7	190	170
Piletina pecena	25	670	280	23	220	250
Curetina kuvana	22	560	245	5	199	140
Curetina pecena	28	682	280	26	203	180
Sarma	4	287	104	22	48	250
Svinjski pecen but	26	475	330	9	290	270
Svinjsko pecenje	28	66	362	25	219	280
Telece pecenje	26	96	340	21	222	250
Teleci dinstani kotlet	30	80	280	28	220	170
Teleci pohovani kotlet	27	454	371	39	250	190
Teletina kuvana	32	89	338	24	250	100

DIVLJAC

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Fazan	23	37	260	13	230	150
Patka divlja	19	57	270	3	186	200
Prepelica	22	46	280	14	179	160
Srna	21	50	310	10	250	130
Zec divlji	22	56	310	13	210	100

SVEZE SVINJSKO MESO

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
But	17	68	300	6	169	240
Ledja (koktel)	19	62	245	6	200	180
Dugi ledjni misic	21	69	360	5	230	120
Mleveno meso	16	69	330	5	200	280
Plecka	16	69	240	6	165	280

SVEZE GOVEDJE MESO

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
But	20	69	320	17	189	140
Mleveno meso	18	62	305	16	164	230
Plecka	20	61	340	14	180	140
Slabinski deo	22	61	340	13	230	110
Vrat	21	61	320	15	169	125
Fileki (Trippice)	16	/	/	11	87	320

SVEŽA TELETINA

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
But	21	100	370	13	215	113
Posna teletina	21	95	331	10	189	113

SVJEŽA JAGNJETINA

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
But	24	66	220	20	190	110
Kotlet	18	66	220	15	180	279
Mleveno meso	21	67	289	13	180	150
Prsa	17	66	220	13	169	300

SVEŽA PILETINA

	Proteini	Natriju m	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Pile celo prosečno	17	77	230	12	173	230
Pileci batak,karabatak	19	83	210	11	154	126
Prsa bez kostiju	21	63	220	11	198	116

SVEŽA ĆURETINA

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Ćuretina cela prosečno	20	63	300	25	226	143
Batak, karabatak	21	86	289	23	257	189
Prsa bez kostiju	24	46	333	23	290	134

OSTALE VRSTE SVEŽEG MESA

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Guska	16	69	315	12	235	354
Kokoska	21	52	220	8	192	200
Konjsko meso	21	44	332	12	185	110
Kozje meso	19	70	300	12	202	165
Kunic	22	56	310	13	210	140
Ovcje meso	18	84	301	10	194	260

IZNUTRICE

	Proteini	Natrijum	Kalijum	Kalcijum	Fosfor	Energija
Bubrezi svinjski	17	158	220	10	270	70
Jetra pileca	22	68	218	18	240	128
Jetra govedja	20	116	292	7	358	180
Jetra jagnjeca	22	76	290	5	435	130
Jetra svinjska	20	77	350	10	362	190
Jetra teleca	19	76	310	10	340	120
Jezik govedji	16	100	255	10	229	157
Jezzik svinjski	15	93	234	9	187	165
Mozak svinjski	11	153	312	10	400	110
Mozak govedji	10	167	281	10	366	120
Srce govedje	19	95	320	25	230	108
Srce janjece	17	118	248	4	160	119
Srce pilece	17	111	262	22	164	110
Srce svinjsko	17	107	300	5	195	93
Srce telece	16	104	265	25	180	100
Zeluci pileci	27	71	177	13	182	130