

CONTINUTUL NUTRITIV AL ALIMENTELOR

| LAPTE SI DERIVATE (100 gr.) | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|-----------------------------|------------|----------|-----------|----------------|
| Lapte de vaca integral | 3,5 | 3,5 | 4,5 | 65 |
| Lapte de vaca degresat | 3,5 | 1,7 | 4,9 | 50 |
| Lapte de oaie | 6,0 | 7,5 | 4,6 | 113 |
| Lapte de capra | 3,5 | 3,7 | 4,5 | 67 |
| Lapte de vaca batut | 3,2 | 2,9 | 5,5 | 63 |
| Iaurt din comert | 3,2 | 2,6 | 4,0 | 54 |
| Lapte praf | 27 | 24 | 40 | 498 |
| Branza grasa de vaca | 13,0 | 9,0 | 4,5 | 155 |
| Branza dietetica de vaca | 18,0 | - | 4,0 | 90 |
| Branza de burduf | 27,4 | 27,4 | 0,5 | 369 |
| Telemea de oaie | 18,9 | 24 | 1,0 | 305 |
| Telemea de vaca | 19,4 | 20,4 | 1,0 | 273 |
| Cascaval | 25,0 | 19,0 | 1,0 | 283 |
| Branzeturi topite | 7,0 | 36,0 | 0,9 | 366 |

| CARNE SI DERIVATE (100 gr.) | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|-----------------------------|------------|----------|-----------|----------------|
| Carne de vaca slaba | 20,4 | 2,2 | - | 104 |
| Carne de vaca grasa | 12,0 | 24,5 | - | 277 |
| Carne de porc slaba | 20,4 | 6,3 | - | 142 |
| Carne de porc grasa | 15,0 | 30,0 | - | 340 |
| Carne de oaie | 17,0 | 12,0 | - | 181 |
| Carne de miel | 18,0 | 20,0 | - | 260 |
| Carne de gaina | 21,0 | 6,0 | - | 142 |
| Carne de pui de gaina | 20,1 | 10,2 | - | 177 |
| Carne de curca | 24,5 | 8,5 | - | 179 |
| Carne de gasca semigrasa | 18,4 | 20,0 | - | 261 |
| Carne de rata | 19,6 | 6,0 | - | 136 |
| Carne de iepure | 22,0 | 1,0 | - | 100 |

CONTINUTUL NUTRITIV AL ALIMENTELOR

| CARNE SI DERIVATE (100 gr.) | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|-----------------------------|------------|----------|-----------|----------------|
| Parizer, cremwursti | 13,0 | 26,0 | - | 295 |
| Salam de Sibiu | 26,5 | 43,4 | - | 512 |
| Salam de vara | 20,0 | 47,0 | - | 519 |
| Carnati | 18,0 | 26,9 | - | 324 |
| Sunca presata | 24,9 | 20,7 | - | 294 |
| Muschi tiganesc | 21,6 | 26,3 | - | 333 |
| Leberwurst | 16,8 | 30,1 | - | 349 |
| Pateu de ficat | 19,6 | 19,5 | - | 261 |

| PEȘTE (100 gr.) | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|--------------------|------------|----------|-----------|----------------|
| Crap | 18,9 | 2,8 | - | 104 |
| Salau | 19,4 | 0,4 | - | 83 |
| Stiuca | 19,1 | 0,4 | - | 82 |
| Somn | 16,8 | 18,8 | - | 224 |
| Scrumbii de Dunare | 14,2 | 25,9 | - | 299 |
| Calcan | 17,0 | 2,0 | - | 88 |
| Stavrid | 16,6 | 5,1 | - | 115 |
| Cod | 19,0 | 1,0 | - | 87 |
| Hering | 18,0 | 10,0 | - | 167 |
| Macrou | 22,0 | 10,0 | - | 183 |

| CONSERVE DE PEȘTE SI ICRE (100 gr.) | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|-------------------------------------|------------|----------|-----------|----------------|
| Crap in sos tomat | 18,9 | 6,9 | 4,3 | 125 |
| Cod in sos tomat | 19,4 | 1,3 | 2,9 | 85 |
| Heringi in sos tomat | 19,1 | 10,4 | 1,8 | 170 |
| Macrou in sos tomat | 16,8 | 10,6 | 1,6 | 164 |
| Stavrid in sos tomat | 14,2 | 6,6 | - | 125 |
| Fileu de macrou de ulei | 17,0 | 20,7 | - | 259 |

CONTINUTUL NUTRITIV AL ALIMENTELOR

| CONSERVE DE PESTE SI ICRE (100 gr.) | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|-------------------------------------|------------|----------|-----------|----------------|
| Icre negre (caviar) | 26,0 | 15,0 | - | 246 |
| Icre Manciuuria | 35,0 | 12,0 | - | 255 |

| OUA/BUCATA (100 gr.) | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|-------------------------|------------|----------|-----------|----------------|
| Ou de gaina | 7,0g | 6,0g | 0,6g | 171 |
| Galbenus de ou de gaina | 16,0 | 32,0 | 0,3 | 364 |
| Albus de ou de gaina | 13,0 | 0,2 | 0,5 | 57 |
| Ou de rata | 7,0g | 8,0g | 0,2g | 104 |

| LEGUME PROASPETE (100 gr.) | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|----------------------------|------------|----------|-----------|----------------|
| Ardei gras verde | 1,1 | 0,2 | 2,5 | 17 |
| Ardei gras rosu | 1,3 | 0,4 | 7,3 | 39 |
| Cartofi noi | 1,7 | 0,2 | 17,4 | 80 |
| Cartofi maturi | 2,0 | 0,15 | 19,0 | 88 |
| Castraveti | 1,3 | 0,2 | 2,9 | 19 |
| Ceapa verde | 1,0 | 0,2 | 3,5 | 20 |
| Ceapa uscata | 1,5 | 0,2 | 8,0 | 40 |
| Ciuperci | 5,0 | 0,5 | 2,3 | 35 |
| Conopida | 2,8 | 0,3 | 3,9 | 30 |
| Dovlecei | 0,9 | 0,1 | 3,2 | 18 |
| Fasole verde | 2,0 | 0,2 | 5,7 | 33 |
| Mazare verde boabe | 8,4 | 0,5 | 14,0 | 96 |
| Morcovi | 1,5 | 0,3 | 8,8 | 45 |
| Pastarnac | 1,4 | 0,5 | 15,0 | 72 |
| Patrunjel radacina | 1,1 | 0,8 | 10,0 | 53 |
| Rosii | 1,3 | 0,2 | 4,8 | 27 |
| Praz | 2,3 | 0,4 | 9,9 | 54 |
| Ridichi de luna | 0,6 | 0,1 | 3,8 | 19 |

CONTINUTUL NUTRITIV AL ALIMENTELOR

| LEGUME PROASPETE (100 gr.) | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|----------------------------|------------|----------|-----------|----------------|
| Ridichi de iarna | 1,3 | 0,1 | 4,9 | 26 |
| Salata verde | 1,9 | 0,3 | 2,9 | 22 |
| Sfecla rosie | 1,3 | 0,1 | 9 | 43 |
| Spanac | 3,5 | 0,3 | 2 | 25 |
| Telina radacini | 1,4 | 0,3 | 5,9 | 33 |
| Urzici | 7,9 | 0,7 | 7,1 | 68 |
| Usturoi | 7,2 | 0,2 | 26 | 137 |
| Varza alba | 1,8 | 0,2 | 5,8 | 33 |
| Varza rosie | 1,9 | 0,2 | 5,6 | 33 |

| LEGUME CONSERVATE (100 gr.) | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|-----------------------------|------------|----------|-----------|----------------|
| Fasole verde | 1,1 | 0,4 | 2,5 | 18 |
| Mazare verde | 6,5 | 0,5 | 10 | 72 |
| Ghiveci in bulion | 1,4 | 0,5 | 3,7 | 26 |
| Tomate in bulion | 1,7 | 0,4 | 3,1 | 23 |
| Vinete in bulion | 1,0 | 0,5 | 1,5 | 15 |
| Tocana de legume | 1,0 | 6,0 | 3,1 | 73 |
| Ardei | 1,2 | 8,0 | 8,0 | 112 |
| Pasta de tomate | 5,4 | - | 15,4 | 85 |
| Bulion de tomate | 3,6 | - | 11,6 | 62 |

| LEGUME DESHIDRATATE (100 gr.) | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|-------------------------------|------------|----------|-----------|----------------|
| Cartofi rondele | 7,8 | 0,4 | 77,0 | 350 |
| Ciuperci | 41,7 | 1,7 | 30,8 | 313 |
| Morcovi | 9,0 | 1,5 | 61,4 | 303 |

CONTINUTUL NUTRITIV AL ALIMENTELOR

| LEGUME MURATE (100 gr.) | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|-------------------------|------------|----------|-----------|----------------|
| Castraveti in otet | 0,6 | - | 1,5 | 9 |
| Gogosari in otet | 0,8 | - | 2,6 | 14 |
| Salata de varza rosie | 1,0 | - | 3,0 | 16 |
| Salata de sfecla rosie | 1,0 | 1,0 | 8,2 | 38 |
| Varza acra | 1,2 | - | 3,3 | 18 |

| FRUCTE PROASPETE (100 gr.) | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|----------------------------|------------|----------|-----------|----------------|
| Banane | 1,3 | 0,6 | 13,4 | 66 |
| Caise | 1,0 | - | 13,0 | 57 |
| Capsuni | 1,0 | 1,0 | 9,0 | 50 |
| Cirese | 1,0 | 0,3 | 18,0 | 81 |
| Coacaze | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 54 |
| Fragi de padure | 1,3 | 1,0 | 9,8 | 54 |
| Grapefruit | 0,5 | 0,2 | 6,5 | 30 |
| Gutui | 0,5 | 0,5 | 14,2 | 65 |
| Lamai | 0,9 | 0,7 | 6,2 | 36 |
| Mandarine | 0,8 | 0,1 | 8,7 | 40 |
| Macese | 4,1 | 1,2 | 21,8 | 117 |
| Mere | 0,3 | 0,5 | 15,0 | 67 |
| Mure | 1,5 | 1,4 | 14,1 | 77 |
| Pepeni galbeni | 0,5 | 0,1 | 5,0 | 23 |
| Pepeni verzi | 0,5 | 0,1 | 5,4 | 25 |
| Pere | 1,0 | 1,0 | 16,0 | 79 |
| Piersici | 1,0 | - | 10,0 | 45 |
| Portocale | 0,8 | 0,2 | 10,1 | 47 |
| Prune | 0,6 | 0,1 | 21,0 | 89 |

CONTINUTUL NUTRITIV AL ALIMENTELOR

| FRUCTE PROASPETE (100 gr.) | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|----------------------------|------------|----------|-----------|----------------|
| Zmeura | 1,0 | 1,0 | 14,0 | 71 |
| Struguri | 2,1 | 1,7 | 18,0 | 98 |
| Visine | 1,0 | 0,5 | 14,0 | 66 |

| FRUCTE USCATE (100 gr.) | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|-------------------------|------------|----------|-----------|----------------|
| Curmale | 1,9 | 0,6 | 74,0 | 316 |
| Mere | 1,0 | 1,0 | 55,0 | 239 |
| Pere | 2,4 | 0,4 | 70,0 | 300 |
| Prune | 2,5 | 0,5 | 71,0 | 306 |
| Smochine | 4,3 | 1,3 | 58,0 | 267 |
| Stafide | 2,5 | 0,5 | 71,0 | 306 |

| SUCURI DE FRUCTE SI LEGUME (100 gr.) | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|--------------------------------------|------------|----------|-----------|----------------|
| Suc de mere | 0,09 | - | 17,4 | 72 |
| Suc de pere | 0,02 | - | 14,1 | 57 |
| Suc de prune | 0,09 | - | 13,7 | 56 |
| Suc de zmeura | 0,16 | - | 12,3 | 51 |
| Suc de struguri | 0,13 | - | 20,0 | 83 |
| Suc de tomate | 1,0 | - | 5,0 | 25 |

| COMPOTURI | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|--------------------|------------|----------|-----------|----------------|
| Compot de caise | 0,5 | - | 14,0 | 59 |
| Compot de cirese | 0,4 | - | 15,5 | 65 |
| Compot de gutui | - | - | 17,0 | 70 |
| Compot de mere | 0,3 | - | 17,5 | 73 |
| Compot de pere | 0,2 | - | 20,5 | 85 |
| Compot de piersici | 0,6 | - | 16,1 | 68 |

CONTINUTUL NUTRITIV AL ALIMENTELOR

| COMPOTURI (100 gr.) | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|---------------------|------------|----------|-----------|----------------|
| Compot de prune | 0,4 | - | 15,3 | 64 |
| Compot de visine | 0,4 | - | 15,5 | 65 |
| Compot de struguri | 0,5 | - | 19,0 | 80 |

| LEGUMINOASE USCATE (100 gr.) | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|------------------------------|------------|----------|-----------|----------------|
| Fasole boabe | 23,0 | 1,7 | 47,7 | 303 |
| Linte boabe | 25,0 | 1,9 | 52,0 | 333 |
| Mazare boabe | 21,5 | 1,9 | 53,0 | 323 |

| PRODUSE DERIVATE DIN CEREALE (100 gr.) | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|---|------------|----------|-----------|----------------|
| Paine de grau alba | 7,5 | 0,4 | 52,0 | 247 |
| Paine de grau intermediara | 7,5 | 0,7 | 48,0 | 234 |
| Paine de grau neagra | 8,4 | 1,2 | 48 | 242 |
| Paine de seara | 12,4 | 1,7 | 67,7 | 344 |
| Paine graham | 9,1 | 1,0 | 51,0 | 256 |
| Cornuri, chifle | 8,2 | 0,4 | 57,1 | 271 |
| Faina de grau | 11,8 | 1,4 | 72,0 | 356 |
| Faina de seara | 8,9 | 1,2 | 74,6 | 353 |
| Faina de porumb | 9,6 | 1,7 | 72,1 | 351 |
| Orez decorticat | 8,1 | 1,2 | 75,5 | 354 |
| Gris | 9,4 | 0,9 | 75,9 | 358 |
| Fulgi de ovaz | 13,6 | 6,3 | 63,3 | 374 |
| Paste fainoase obisnuite | 10,9 | 0,6 | 75,6 | 360 |
| Paste fainoase cu ou | 10,2 | 2,2 | 79,1 | 386 |
| Biscuiti | 8,2 | 9,5 | 74,0 | 425 |

CONTINUTUL NUTRITIV AL ALIMENTELOR

| FRUCTE OLEAGENOASE (100 gr.) | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|------------------------------|------------|----------|-----------|----------------|
| Arahide | 25,8 | 44,5 | 15,7 | 584 |
| Alune curatate | 12,0 | 63,0 | 17,0 | 705 |
| Masline negre | 20,0 | 35,0 | 7,2 | 437 |
| Masline verzi | 12,5 | 10 | 8,1 | 177 |
| Nuci | 21,0 | 59,0 | 3,7 | 650 |

| GRASIMI (100 gr.) | Proteine % | Lipide % | Glucide % | Calorii/100gr. |
|--------------------------|------------|----------|-----------|----------------|
| Smantana | 2,5 | 30,0 | 3,1 | 302 |
| Unt | 6,0 | 74,0 | 2,0 | 721 |
| Untura de porc | 0,2 | 99,6 | - | 927 |
| Ulei de floarea soarelui | - | 100 | - | 930 |
| Ulei soia | - | 100 | - | 930 |
| Margarina | - | 82,5 | - | 767 |

