

Édességek	Kcal	GI	FE	ZS	CH
Diétás étcsokoládék	510	41			50
Diétás tejszokoládé	520	42			
Csokoládépuding	149	37			
Diétás nápolyi	500				60
Diétás aprósütemények	500	64			60
Glukosweet, Glukogon	390				99
Glukonett	390				99
Fruktóz	400				99
Babapiskóta	400	46			78
Cukor	400	68			100
Cukorkák	370				97
Csokoládék	570				55
Drazsék	500				70
Étcsokoládék	530	41			62
Fagylalt	50	61			30
Gesztenye, mirelit	225				54

Háztartási keksz	390	59			78
Jégkrém	160				28
Kakaópor	440				42
Kalács	400				65
Kétszersült	405				80
Korpovit keksz	20				3
Méz	330	55			81
Nápolyi	490	76			53
Pudingporok	350	35			86
Ropi	460				63
Sajtos tallér	435				39
Gabonamagvak, őrlemények	Kcal	GI	FE	ZS	CH
árpagyöngy	357	25	9	1,4	75
búzacsíra	349	75	25	8	42
búzadara	349		9,4	1	74
búzakorpa	322		15	5,5	51
búzaliszt	375		12,3	1,3	76

durumliszt	360				73
Graham-liszt	363		12	3	69
fánkpor	360				70
hajdina	343	24	9	3,3	70
keményítő	346		0,8	0	84
köles	362		11	3,9	71
kukoricaliszt, dara	355				70
müzli keverék, gyümölcsös	310				63
müzlikeverék, magvas	360				49
müzlikeverék, natúr	320				64
rizs, fehér	353	64	8	0,3	77
rizs, barna	350		9	0,3	70
rizsliszt	359		6,9	0,6	79
rozsliszt	357	68	8,7	1,3	75
sárgaborsóliszt	360				60
zabkorpa	337		15,3	5,5	57
zabliszt	390				65

zabpehely	386	42	14,4	6,8	64
zsemlemorzsa	351		10,2	0,9	73
Kenyerek, péksütemény	Kcal	GI	FE	ZS	CH
Abonett, korpás (1 db)	21		0,5	0,1	5
Alföldi kenyér	250				55
barna kenyér	243		8,5	0,8	50
briós	170				
cracottes 1 db	30				5
fehér kenyér	250		8,8	1,5	53
félbarna kenyér	260				54
fonott kalács	280				55
Graham kenyér	260				54
Hamlet (1 db)	33		1,2	0,2	7
kifli (1 db)	133	72	4,5	1,1	25
lenmagos kenyér	260				50
pászka	379		10	1,1	78
puffasztott rizs	360				80

réteslap 1 csomag	170				23
rozskenyér	260	51			54
zsemle (1 db)	151		5,1	0,4	30
Tészták	Kcal	GI	FE	ZS	CH
durumtészta	375		13	2	77
száraztészta	392		15	3,4	73
száraztészta 4 tojasos	380				72
Friss zöldség-és főzelékfélék	Kcal	GI	FE	ZS	CH
articsóka	22	1	2,4	0,1	3
brokkoli	24	1	3,3	0,2	2
burgonya	94	85	2,5	0,2	20
céklarépa (főtt)	31	80	1,3	0,1	6
cikória	17		1,3	0,2	2
cukkíni	32	1	1,5	0,4	5
édesköménygumó	16		0,3	2	
fejeskáposzta	32	1	1,6	0,2	6

fejes saláta	17	1	1,4	0,3	2
fejtett bab	167	32	10,8	0,4	29
fokhagyma	137		6,8	0,1	26
gomba (csiperke)	40	1	5,9	0,2	3
gomba (laska)	39	1	1,9	0,7	6
karalábé	39	1	2,1	0,2	7
karfiol	30	1	2,4	0,4	4
kelbimbó	51	1	4,9	0,6	6
kelkáposzta	35	1	3,6	0,3	4
kínai kel	16	1	1,2	0,3	2
kukorica	131	60	4,7	1,6	24
lilahagyma	40		1,2	0,1	8
mángold	24		2,1	0,3	3
padlizsán	27	1	1,3	0,2	5
paradicsom	23	1	1	0,2	4
paraj	20		2,3	0,3	2
patisszon	31		1,2	0,1	6

petrezselyemgyökér	30		1,2	0,1	6
póréhagyma	38	1	2,2	0,3	6
pritaminpaprika	55		0,8	9	
rebarbara	17		0,6	0,1	3
reték	15	1	1,2	0,1	2
sárgarépa (nyers)	40	49	1,2	0,2	8
sárgarépa (párolt)	24	31			
sóska	24		2,4	0,5	2
spárga	17		2	0,1	2
sütőtök	80	75	1,5	0,6	16
tök, főző	31	1	1,1	0,1	6
uborka	12	1	1	0,1	2
vörös káposzta	32	1	1,7	0,2	6
vöröshagyma	40	0	1,2	0,1	8
zellergumó	29	0	1,4	0,3	5
zöldbab	41	1	2,6	0,3	7
zöldborsó	90	35	7	0,4	14

zöldpaprika	20	1	1,2	0,3	3
Zöldség-és főzelékkészítmények	Kcal	GI	FE	ZS	CH
csemegeuborka	14		0,6	0,1	3
kovászos uborka	13		0,7	0,2	2
olajbogyó	231		0,2	21,9	6
savanyított káposzta	20	1	1,1	0,2	3
sűrített paradicsom	111		5	1	20
Hüvelyesek készítmények	Kcal	GI	FE	ZS	CH
csicseriborsó	308		19,8	3,4	49
lencse	342	26	26	1,9	53
sárgaborsó	321		21,7	1,5	53
szárazbab	338		22,3	1	58
szójagranulátum, kocka	451		45	20,6	18
tofu	84	1	12	4	9
Konzervek	Kcal	GI	FE	ZS	CH
Céklakonzerv	60				14

Csalamádé konzerv	45				9
Ecetes paprika	20				4
Ecetes toma	135				31
Ecetes uborka	15				2
Lecsókonzerv	45				9
Vágott savanyúság	15				2
Friss gyümölcsök	Kcal	GI	FE	ZS	CH
alma	31	38	0,4	0,4	7
alma aszalt	250	29			55
ananász	53	66	0,4	0,7	12
avokádó	228	1	1,9	23,5	2
áfonya, vörös	35		0,3	0,5	7
banán	105	52	1,3	0,1	24
birs	10		0,6	0,9	9
citrom	27		0,4	5,8	2
cseresznye	63	22	0,8	0,7	14
csipkebogyó	50				8

datolya	280	103			66
egres	39		0,6	1,4	8
eper	35	40	0,9	0,6	7
eper (fa)	50				11
füge	64		1	0,3	15
füge szárított	245	61			54
görögdinnye	29	31	0,5	0,2	7
grapefruit	36	25	0,5	1,6	7
kajszibarack (friss)	48	57	0,9	0,6	10
kivi	52	49	1	0,6	11
kókusz, friss	401		3,9	37	10
kókusz reszelék	700				30
körte	52	45	0,4	0,3	12
málna	29		1,2	0,8	5
mandarin	45		0,7	0,8	10
mangó	56	51	0,5	0,2	13
meggy	52	22	0,8	1,4	11

narancs	41	42	0,6	1,5	8
naspolya	55		0,6	1,1	12
nektarin	49		0,4	0,5	11
őszibarack	41	40	0,7	0,3	9
papaja	32	53	0,5	0,1	8
ribizli	34		0,6	1,2	7
sárgabarack	45	57			10
sárgadinnye	40	65	0,3	0,1	10
szeder	33		0,8	1,8	6
szilva	58	34	0,7	0,5	14
szőlő	78	53	0,6	0,5	18
aszalt szilva	268	29	2,3	2	62
mazsola	293	64	2,4	6,7	65
Alma aszalt	1050		250		55
Csipkebogyó	210		50		8
Datolya	1165	103	280		66
Eper (fa)	210		50		11

Füge szárított	1025	61	245		54
Kókuszreszelék	2880	65	700		30
Ribizli fekete	190		45		9
Sárgabarack	190	57	45		10
Zöldringló	250		60		13
Gyümölcskészítmények	Kcal	GI	FE	ZS	CH
Befőttek	80				20
Dzsemek	250				62
Citromlé Olympos	25				4
Diétás befőttek	50				8
Diétás dzsemek	185				27
Diétás Garden gyüm. levek	20				7
Diétás szörpök	7				1
Diviróma szörp	190				47
Gyümölcsszörpök	270				66
Paradicsomlé natúr	30				6
Rostos gyümölcslé	60				14

Szűrt gyümölcslé	60				14
100 % gyümölcslé	80				16
BB, Top-Joy Sunclub light gyümölcslé	20				3
Diófélék, olajos magvak	Kcal	GI	FE	ZS	CH
dió	654		18,6	57	12
gesztenye, friss	167		4,8	1,5	33
kesudió	596	22	18	42	32
lenmag	566		20,8	50,4	6
mák	537		20,5	38,2	24
mandula	626	14	27,6	52,2	7
mogyoró	609		26,7	47,2	15
napraforgómag	590		18,7	47,5	17
paradió	709		14	66,9	7
pisztácia	650		22,3	54	14
pörkölt kávé	1175				2
szezámmag	566		20,8	50,4	6

tökmag	623		33,9	50,5	4
Tej, tejtermékek	Kcal	GI	FE	ZS	CH
gyümölcsjoghurt diabetikus (átlag)	52		4,5	0,1	8
gyümölcsjoghurt	70				11
0 % joghurt	45	31			6
író	35				4
juhtej	110				5
juhtúró	283		18,2	21,1	3
kefir, joghurt	34	20	3,4	0,1	5
tej 0,1 %	30				5
tej 1,5 %	50		3,4	1,5	5
tej 2,8 %	62		3,4	2,8	5
tej 3,6 %	70				5
tejföl 12%	142		3,4	12	4
tejföl 20 %	216		3,3	20	4
tejpor sovány	370				5
tejpor zsíros	500				37

tejszírtmény cukrozott	330				55
tejszín	302		2,6	30	3
tejszín kávéba	170				5
túró, félzsíros	147		16,2	7	3
túró körített	170				4
túró rudi	85				8
túró, sovány	78		14	0,5	3
Sajtok	Kcal	GI	FE	ZS	CH
Anikó sajt	340				2
Boci tubusos	280	0			1
Camembert	308	0	21,5	23	1
Camping sajt	321	0	16,5	26,4	2
Feta sajt	252	0	13,4	20,6	1
Göcseji	300	0			1
Hóvirág	300	0			1
Karaván sajt	353	0	22,3	27,3	2
Kocka sajt 1 db	80	0			1

Köményes sajt	225	0	30,5	10	2
Mackó sajt 1 db (33 g)	103	0	5,6	8,3	1
Márványsajt	366	0	20	29,7	2
Mascarpone	459	0	4,6	47,5	2
Mozzarella	53	0	18	17	1
Óvári, sport	290	0			2
Parmezán sajt	385	0	26,8	28,9	2
Tejszínes krémsajt	260	0			3
Tenkes sajt	273	0	27,8	16,3	2
Tolnai sajt	140	0			1
Trappista sajt	381	0	27,7	28,1	2
Túra sajt	190	0			2
Friss húsök	Kcal	GI	FE	ZS	CH
báránycsiga	200	0	19,7	12,7	0
birkahús	305	0			0
borjúhús	123	0	19,5	4,5	0
csirkecomb	136	0	20,9	5,2	0

csirkemáj	128	0	20	3,7	3
csirkemell	112	0	24,7	1	0
fácánhús	110	0			0
galamb	130	0	19,6	5	1
kacsa, pecsenye	191	0	19	12	0
kagyló	82	0	9	2	6
libacomb	203	0	18,5	13,6	0
libahús	200	0			0
libamáj	467	0	22,1	40,2	0
marhahús, sovány	231	0	15	18	0
marhahús zsíros	256	0			0
marhamáj	140	0			3
nyúlhús, házi	162	0	21	8	0
nyúlhús, vad	106	0	23	1,1	0
pacal	165	0			0
pulykacomb	174	0	20,5	9,5	0
pulykamell	105	0	24,1	1	0

rák	77	0	14,9	0,8	2
sertéscomb	163	0	21	8,1	0
sertéshús kövér	390	0			0
sertéshús sovány	150	0			0
sertéskaraj	163	0	21	8,1	0
sertésmáj	139	0	19,5	5,3	2
szűzpecsenye	163	0	21	8,1	0
tyúkhús	140	0	19	6,5	0
velő	850	0			0
Húskészítmények	Kcal	GI	FE	ZS	CH
csabai kolbász	460	0			0
debreceni kolbász	280	0			0
disznósajt	323	0	14,5	28,3	0
farmer kolbász	575	0			0
füstölt, főtt tarja	203	0	15	15	0
füstölt sonka	370	0			0
gépsonka	160	0	22,6	7,1	0

Globus húskrém 65 g	120	0			0
gyulai kolbász	390	0			0
kenőmájás	324	0	15,9	27,7	0
lecsókolbász	270	0			0
lönchús	260	0			2
májás hurka	307	0	14	23	9
májkrém	280	0			5
nyári szalámi	290	0			0
olasz felvágott	330	0			0
paprikás szalámi	508	0	19,6	45,8	0
párizsi,krinolin, szafaládé	210	0	11,9	18,2	0
pulykafelvágott	155	0			0
szárazkolbász	370	0			0
szárnyasfelvágott	225	0			0
véres hurka	301	0	13,1	23	8
tavaszipelvágott	180	0			0
téliszalámi	520	0			0

turistaszalámi	440	0			0
vadász	240	0			0
virsli	238	0	12,5	20	0
veronai	280	0			0
zalahús	200	0			0
Zalai felvágott	253	0	15,6	19,9	0
Halak és halkészítmények	Kcal	GI	FE	ZS	CH
busa	94	0	18	1,9	1
csuka harcsa	80	0			0
fogas	86	0	19	0,8	0
harcsa	80	0	17,5	0,8	0
heck	89	0	20,2	0,9	0
lazac	213	0	20	14	0
makréla	180	0			0
olajos hal	370	0			0
ponty	101	0	16	4	0
tonhal	89	0	19,4	0,5	1

tőkehal	89	0	19,4	0,5	1
Tojás	Kcal	GI	FE	ZS	CH
tojás (1 db)	68		5,4	4,8	0
Zsiradékok	Kcal	GI	FE	ZS	CH
angolszalonna	501		16,8	46,5	0
császárhús főtt	646		10	65	0
Delma Light	370				0
étolaj	928		0	99,8	0
Flóra margarin	860				0
füstölt szalonna	731		9	73	0
kolozsvári szalonna	642		18,1	61,1	0
Libazsír	815				0
margarin	737		0,3	79	0
margarin light	371		0	40	0
Party vajkrém	645				0
Ráma, Liga margarin	760				0
sertészsír	927		0,1	99,7	0

teavaj	746		0,4	80	0
tepertő	823		12,1	83,2	0
Ízesítők	Kcal	GI	FE	ZS	CH
élesztő	105				10
ketchup	105				24
majonéz	604		3,5	62,9	1
mustár	94		5,1	6,2	4
zselatin	370				0
Alkoholok	Kcal	GI	FE	ZS	CH
Cabinet brandi	240				1
csemegebor	160				17
fehérbor, száraz	62		0	0	4
pezsgő édes	80				5
pezsgő, száraz	21		0	0	3
sör, alkoholmentes	20				5
sör, diétás	30				1
sör, nektár	45				10

sör, világos	10		0	0	5
vörösbor, száraz	63		0	0	4
Üdítőitalok	Kcal	GI	FE	ZS	CH
Arola	0		0	0	0
Canada Dry	50				10
Coca-Cola, Pepsi Cola, 7Up, Fanta	45				11
Dia Sap Italpor	20				0
Deit	0		0	0	0
Pepsi Light, Coca-Cola light	0		0	0	0