



**Scurta privire asupra valorilor nutritionale  
ale unor alimente uzuale**

**(valori tipice pentru 100 g aliment)**

Aliment	kcal	Grasimig	Grasimi saturate, g	Glucide, g	Zaharuri,g	Proteine,g	Ca, mg	Sare, g	Fibre,g
<b>LACTATE</b>									
Lapte integral	60	3,5	2,3	4,5	4,5	3	120	0,1	0
laurt de baut	35	0,9	0,6	3,6	3,6	3,2	120	0,1	0
laurt simplu	62	3,4	2,2	4,3	4,3	3,6	122	0,1	0
Branza vaci, degresata	81	0.5	0.3	2	2	17	90	0,4	0
Branza vaci, grasa	109	6	3,9	1,5	1,5	12,2	90	0,8	0
Cascaval	332	26	17,1	0,5	0,5	24	700	1,5	0
<b>CARNE, PESTE, OU</b>									
Ou	147	10,8	3	0	0	12,5	56	0,3	0
Copan pui fript (fara piele si os)	145	7,6	1,8	0	0	21,8		cf. adaos	0
Cotlet vita la cuptor	187	6,3	2,4	0	0	30,5	9	cf. adaos	0
Carnati de porc	320	28,7	10,2	2,7	0	14		2,2	0
Peste macrou gatit	244	15,2	1,8	0	0	24,7		cf. adaos	0
<b>LEGUME, FAINOASE</b>									
Rosie cruda	16,3	0,6	0	4,4	2,2	0,8		0,3	1,4
Ardei gras crud	20	0	0	5,4	1,8	1			2
Morcov crud	40	0	0	10,8	4,5	1	32	0,2	3
Varza fiarta	20	0,7	0	5,4	2,7	1		0,7	1,8
Fasole boabe fiarta	80	0,4	0	14,9	0	5,3		0,9	3,5
Cartofi fierti	90	0	0	20,3	0,9	1,8		cf. adaos	1,8
Orez fiert	130	0,4	0,1	28,4	0	2,3		cf. adaos	0,4
Spaghetti fierte	140	0,7	0,1	28,4	0	4,8		cf. adaos	1,8
Paine cu adaos de fibre	243	4	0,6	35	1,4	15		1	7
Cartofi prajiti	342	18,4	3,8	40	0	4,3		0,5	3,5

Aliment	kcal	Grasimig	Grasimi saturate, g	Glucide, g	Zaharuri,g	Proteine,g	Ca, mg	Sare, g	Fibre,g
<b>FRUCTE</b>									
Piersica	41	0	0	8,3	8	1			1,5
Mar	49	0	0	12	9,5	0,4			2,3
Para	60	0	0	14,6	10	0,3			3
Struguri	60	0	0	16,2	16	0,5			0,8
Banane	85	0	0	23	12	1,3			2,5
<b>DESERTURI, GUSTARI</b>									
laurt cu fructe	85	1,8	1,2	13	12,7	4,1	100	0,1	0
Inghetata de vanilie	194	10,6	6,7	22,5	21,3	3,5		0,2	0,7
Baton de cereale	384	7,3	2,5	71,5	20,9	5,8	300	0,25	4,5
Covrigei	454	12,5		75,5		10		0,52	
Prajitura cu cacao	460	23	8,2	55,3	41,4	4		0,12	0,8
Baton de susan cu miere	542	39,1	6,3	29,9	29,7	17,7	180	0,1	9,4
Chips (cartofi)	538	35	3,2	48	2,4	5,6		1,5	4,3
Ciocolata	549	35	21	54	53	5,9	182	0,2	2
Arahide	596	49		14		25			