

**Dr. Tatjana Škoro** **TABLICE NAMIRNICA**  
 Količine ugljikohidrata, bjelančevina i masti u prehrambenim namirnicama  
 Vrijednosti se odnose na 100 g namirnica pripremljenih za jelo

<b>Naziv</b>	<b>Ugljikohidrati (g)</b>	<b>Bjelančevine (g)</b>	<b>Masti (g)</b>
<b>MESO</b>			
Teletina srednje masna	0,0	20,8	3,9
Teleća jetra	3,7	19,6	4,3
Junetina vrlo mršava	0,0	22,4	2,0
Junetina mršava	0,0	18,5	13,6
Junetina srednje masna	0,0	17,9	21,4
Juneća jetra	9,0	30,0	5,0
Junetina masna	0,0	16,5	28,2
Svinjetina- kotlet	0,0	17,5	18,8
Svinjetina mršava	0,0	19,2	7,1
Svinjetina srednje masna	0,0	22,5	26,3
Svinjetina masna	0,0	12,3	45,7
Svinjska jetra	1,0	25,0	7,0
Janjetina srednje masna	0,0	18,0	18,0
Piletina	0,0	15,0	5,0
Pileća jetra	1,0	22,0	5,0
Kunić	0,0	20,8	7,6
Srnetina	0,0	22,4	3,5
Guska	0,0	15,7	31,0
Hrenovke	0,0	15,0	20,0
Mesni sir	0,0	13,0	23,0
Teleća kobasica	0,0	15,0	20,0
Svinjska kobasica	0,0	12,7	32,4
Salama, mortadela	0,0	17,8	49,7
Rolana šunka	0,0	18,0	33,3

Šunka	0,0	19,5	20,6
Slanina mesnata	0,0	9,1	65,0
Slanina masna	0,0	2,7	89,0
Mesni doručak	2,0	15,0	25,0
Jetrena pašteta	0,0	14,0	29,0
<b>RIBE</b>			
Pastrva	0,0	25,0	4,0
Šaran	0,0	18,0	5,0
Losos	0,0	20,0	14,0
Skuša, lokarda	0,0	19,0	12,0
Sardine	0,0	19,0	5,0
Sardine u ulju	0,0	24,0	14,0
Tuna	0,0	22,0	16,0
Tuna u ulju	0,0	24,0	21,0
Školjke	3,9	10,0	1,3
Rakovi	0,0	15,0	0,0
<b>MASTI I ULJA</b>			
Maslac	1,0	1,0	82,0
Svinjska mast	0,0	0,0	100,0
Margarin	0,0	0,0	100,0
Suncokretovo ulje	0,0	0,0	100,0
Ulje kukuruznih klica	0,0	0,0	100,0
Maslinovo ulje	0,0	0,0	100,0
Majoneza 50%	8,0	2,0	50,0
<b>JAJA</b>			
Jaje od 60gr	0,0	7,0	6,0
Žumanjak 20 gr	0,0	3,0	6,0
Bjelanjak 35 gr	0,0	4,0	0,0

<b>MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI</b>			
Punomasno mlijeko	4,0	3,3	3,6
Obrano mlijeko	4,8	3,5	3,1
Jogurt punomasni	4,8	3,3	3,6
Jogurt posni	5,0	5,0	0,5
Voćni jogurt punomasni	15,0	3,5	3,0
Voćni jogurt posni	15,0	3,5	1,0
Voćni jogurt umjetno slađen -1 čaša	9,9	7,7	0,9
Šlag 15%	3,9	3,2	15,0
Šlag 35%	2,7	2,4	35,0
Vrhnje kiselo	2,7	2,4	35,0
Sir Ementaler 45%	3,4	27,0	30,0
Sir Gauda 45%	5,0	26,0	29,0
Sir Edamer 45%	4,0	25,0	28,0
Sir Kamamber 45%	2,0	19,0	23,0
Sir kvark 20%	3,0	13,0	5,0
Sir topljeni 20%	9,0	17,0	9,0
Sir Parmezan 32%	3,0	36,0	26,0
Mozzarella	1,6	10,5	15,5
Sir nemasni bijeli	1,8	17,2	0,6
<b>KRUH I PECIVA</b>			
Crni kruh	48,2	8,4	1,0
Bijeli kruh	57,5	6,8	0,5
Toast	71,2	11,1	5,0
Pecivo 40gr	23,0	3,0	0,2
<b>ŽITARICE</b>			
Brašno bijelo	74,0	10,6	0,9
Krupica	75,3	10,3	0,8

Zobene pahuljice	<b>66,2</b>	13,8	6,6
Kukuruzne pahuljice	<b>80,0</b>	10,0	10,0
Kukuruzno brašno	<b>74,0</b>	9,0	3,0
Riža	<b>79,0</b>	7,0	1,0
<b>TJESTENINE</b>			
Špageti, makaroni, i sl.	<b>72,0</b>	13,0	3,0
<b>KOLAČI I SLATKIŠI</b>			
Savijača s jabukama	<b>84,0</b>	8,0	22,0
Keks s maslacem	<b>70,0</b>	15,0	11,0
Slani štapići	<b>75,0</b>	9,7	0,5
Kolač s medom	<b>76,0</b>	6,0	1,0
Knedle sa šljivama	<b>60,0</b>	6,0	6,0
Bomboni	<b>94,0</b>	1,0	0,0
Čokolada mliječna	<b>55,0</b>	9,0	33,0
Sladoled mliječni	<b>21,6</b>	4,8	2,4
Sladoled voćni	<b>28,8</b>	1,6	1,6
Šećer	<b>100,0</b>	0,0	0,0
Marmelada	<b>68,0</b>	0,0	0,0
Šećer za dijabetičare (sorbit)	<b>100,0</b>	0,0	0,0
Med	<b>80,0</b>	0,4	0,0
Kakao u prahu	<b>40,0</b>	20,0	24,5
Umjetni zaslađivači (Cyclamat, Saccharin, Aspartam)	<b>0,0</b>	0,0	0,0
<b>ORASI</b>			
Orah	<b>14,0</b>	14,0	63,0
Lješnjak	<b>14,0</b>	14,0	62,0
Kikiriki	<b>18,0</b>	26,0	59,0
Badem	<b>16,0</b>	18,0	54,0

Pistacije	16,0	21,0	52,0
Kesten	43,0	3,0	2,0
<b>ZAČINI</b>			
Kocka za juhu	3,4	22,0	26,0
Sol	0,0	0,0	0,0
Ketchup	21,0	2,0	0,0
<b>POVRĆE</b>			
Krumpir kuhani	19,0	2,0	0,1
Pommes frites	34,0	4,0	8,0
Čips	50,0	6,7	37,1
Grašak	60,7	23,0	1,4
Grah	57,6	21,0	1,6
Leća	56,2	23,5	1,4
Mahunе	5,0	2,2	0,3
Cvjetača	3,9	2,5	0,3
Gljive šampinjoni	2,8	2,8	0,2
Zelena salata	1,7	1,2	0,2
Krastavac	1,3	0,6	0,2
Češnjak	6,3	2,2	0,3
Luk	9,5	1,2	0,2
Zelene masline	2,9	1,4	13,9
Rotkvice	3,5	1,0	0,1
Kelj	7,1	4,4	0,6
Kupus	4,0	1,0	0,0
Špinat	2,4	2,4	0,4
Rajčica	3,3	0,9	0,2
Kukuruz mladi	19,2	3,3	1,2
Šparoge	2,0	2,0	0,0
Mrkva	7,0	1,0	0,0

Paprika	5,0	1,0	0,0
Artičoke	12,2	2,4	0,1
<b>VOĆE</b>			
Ananas	13,4	0,5	0,2
Jabuka	13,0	0,0	0,0
Marelica	13,0	1,0	0,0
Banana	23,0	1,0	0,0
Kruška	13,0	0,0	0,0
Kupine	8,8	0,8	0,1
Maline	8,1	1,3	0,3
Trešnje	14,0	0,8	0,5
Jagode	8,0	0,9	0,4
Višnje	13,0	0,9	0,5
Lubenica	5,0	0,6	0,2
Grožđe	16,5	0,7	0,5
Šljive	13,3	0,7	0,1
Limun	7,1	0,7	0,6
Mandarina	10,6	0,7	0,3
Naranča	9,1	1,0	0,3
Grejpfrut	9,8	0,7	0,2
Smokve, svježe	16,0	1,0	1,0
<b>SUHO VOĆE</b>			
Suhe šljive	69,4	2,3	0,6
Suho grožđe	64,2	2,2	0,5
Suhe smokve	61,5	3,5	1,3
<b>BEZALKOHOLNA PIĆA</b>			
Voda mineralna	0,0	0,0	0,0
Kava, čajevi	0,0	0,0	0,0

Sok od jabuka	<b>11,2</b>	0,0	0,0
Sok od grejpfruta	<b>9,6</b>	0,5	0,1
Cola pića sa šećerom	<b>11,0</b>	0,0	0,0
Gazirani napitci, umjetno zaslađeni.	<b>0,0</b>	0,0	0,0
Sok od naranče bez šećera	<b>11,0</b>	0,8	0,2
Sok od limuna bez šećera	<b>7,9</b>	0,3	0,1
Voćni sokovi, prirodni bez šećera	<b>10,0</b>	0,7	0,1
<b>ALKOHOLNA PIĆA</b>			
Pivo	<b>3,7</b>	0,5	0,0
Vino	<b>0,2</b>	0,1	0,0
Pjenušac	<b>3,2</b>	0,1	0,0

Količine ugljikohidrata, bjelančevina i masti u prehrambenim namirnicama  
Vrijednosti se odnose na 100 g namirnica pripremljenih za jelo.

[početna stranica](#)