

Kuchyňská váha Extra-Slim ZKS1500N



Americký sýr, pasterizovaný, obyčejný	622
Americký sýr, pasterizovaný, odtučněný	623
Ananas, čerstvý, kostičky	381
Ananas, v plechovce, nakrájený, na kousky, v hustém sirupu	382
Ananas, v plechovce, plátky, v hustém sirupu	383
Ananas, v plechovce, plátky, ve vlastní šťávě	385
Ananas, v plechovce, plátky/na kousky/nakrájený, ve vlastní šťávě	384
Ananasová šťáva, konzervovaná, neslazená	386
Ančovičky v oleji, v plechovce	20
Arašídové máslo, hladké, odtučněné	572
Arašídové máslo, obyčejné, hladké	570
Arašídové máslo, obyčejné, s kousky ořechů	571
Arašídy, pražené na oleji	566
Arašídy, pražené na oleji, solené	569
Arašídy, pražené na sucho	565
Arašídy, pražené na sucho, nesolené	568
Arašídy, pražené na sucho, solené	567
Artyčoky, vařené, scezené	160
Asijské hrušky naši, čerstvé	336
Atlantické sardinky v oleji, v plechovce, scezené kousky (s kostmi)	526
Avokádo, čerstvé, bez slupky a pecky	337
Bábovka	668
Bábovka na másle	683
Bábovka, bez tuku	684
Bambusové klíčky, v plechovce, scezené	164
Banánová paprika, čerstvá	260
Banánový chléb, podle receptu, s margarínem	4
Banány, čerstvé	338
Boloňské špagety, mražené, Healthy Choice	834
Boloňský salám z krůtího masa	478
Boloňský salám, hovězí a vepřové maso	477
Boloňský salám, hovězí maso	476
Borůvkový koláč	67
Borůvky, čerstvé	341
Borůvky, mražené, slazené	342
Bostonský smetanový koláč	669
Bramboráky, domácí	280
Bramboráky, domácí recept	284
Bramboráky, fast food	839
Bramboráky, mražené	279
Bramborová kaše, dehydrované vločky, plnotučné mléko, máslo, sůl	281
Bramborová kaše, domácí recept, s plnotučným mlékem	282
Bramborová kaše, domácí recept, s plnotučným mlékem a margarínem	283
Bramborová krémová polévka, zahuštěná, v plechovce, připravená s mlékem	795
Bramborová zapékanka, domácí recept, s máslem	277
Bramborová zapékanka, suchá směs, s máslem	276
Bramborové chipsy, bez přísad, solené	752
Bramborové chipsy, bez tuku	755

Bramborové chipsy, s nižším obsahem tuku	754
Bramborové chipsy, se smetanovou a cibulovou příchutí	753
Bramborové lupínky, bez přísad	218
Bramborový salát, domácí recept	285
Brambory, oloupané po uvaření	274
Brambory, oloupané před vařením	275
Brambory, pečené bez slupky	272
Brambory, pečené ve slupce	271
Brambory, pečené, pouze slupky	273
Bratwurst, klobásy z vepřového a hovězího masa, uzené	479
Bratwurst, klobásy z vepřového masa, vařené	480
Brazilské ořechy, loupané	552
Brokolice v sýrové omáčce, mražené	187
Brokolice, čerstvé, vařené, scezené	185
Brokolice, mražené, scezené	186
Brokolice, syrové, rozdrobené	183
Brokolicevá polévka se sýrem, zahuštěná, vařená s plnotučným mlékem	875
Broskve, čerstvé	374
Broskve, sušené	377
Broskve, v plechovce, v hustém sirupu	375
Broskve, v plechovce, ve vlastní šťávě	376
Broskvový koláč	781
Brownie bez polevy, bez tuku, z obchodu	671
Brownie bez polevy, obyčejné, z obchodu	670
Brownie, suchá směs se sníženým obsahem tuku	672
Bůček, kanadský, uzený, vařený	461
Bůček, uzený, vařený	460
Bulgur, vařený	34
Burrito s fazolemi a masem, fast food	842
Burrito s fazolemi a sýrem, fast food	841
Bylinkový čaj	996
Čekanka salátová, kadeřavá, čerstvá	224
Celer, čerstvý	204
Celer, vařený	206
Celerová krémová polévka, zahuštěná, vařená s plnotučným mlékem	878
Celerová semínka	931
Celozrné krekry	734
Celozrné krekry bez přísad	726
Celozrné krekry drcené	727
Celozrný chléb	25
Cereální tyčinka „Nutri Grain“ s ovocem	33
Černé olivy, zralé, konzervované	372
Červená řepa, celá nebo plátky, vařená, scezená	177
Červená řepa, konzervovaná, scezená	179
Červené brambory, se slupkou, pečené	796
Červené zelí, syrové, krouhané	194
Červenice atlantská, pečená nebo grilovaná	522
Česnek, syrový	225

Česnekové pečivo	103
Cheeseburger dvojitý, obyčejný, bez přísad, fast food	845
Cheeseburger dvojitý, obyčejný, se salátem, rajčetem a majonézou, fast food	843
Cheeseburger dvojitý, obyčejný, trojitá houska, bez přísad, fast food	846
Cheeseburger jednotlivý, obyčejný, bez přísad	847
Cheeseburger jednotlivý, obyčejný, se salátem, rajčetem a majonézou, fast food	844
Cheeseburger jednotlivý, zvětšený, se salátem, rajčetem a majonézou, fast food	848
Chili con carne s fazolemi, v plechovce	823
Chili con carne, fast food	851
Chléb pita	15
Chléb Pumpernickel	16
Chléb s pšeničným šrotem	8
Chléb s rozinkami	17
Chléb z bílé mouky	22
Chléb z bílé mouky s měkkou kůrkou	23
Chléb z bílé mouky, nízkokalorický	24
Chléb, houska, celozrnné	93
Chlebová nádivka / chlebová náplň, suchá směs	28
Chlebové tyčinky	121
Chřest, mražený, vařený, scezený	162
Chřest, syrový, vařený, scezený	161
Chřest, výhonky, v plechovce, scezený	163
Chřestová polévka, kondenzovaná, v plechovce, vařená s mlékem	51
Cibule šalotka, čerstvá	295
Cibule, čerstvá	250
Cibule, čerstvá, vařená, scezená	251
Cibule, dehydrované vločky	252
Cibulka smažená ve fritéze	941
Cibulová polévka, suchá směs, nehotová	904
Cibulová polévka, suchá směs, připravená s vodou	907
Cibulové kroužky, v obalovací směsi a smažené, fast food	864
Čínské zelí	192
Citronová šťáva, čerstvá	360
Citronová šťáva, v plechovce nebo v láhvi, neslazená	361
Citronový čaj, slazený	998
Citronový čaj, slazený sladidlem	999
Citronový koláč s pusinkou	70
Citrony, čerstvé, bez kůry	359
Cizrna, suchá, vařená	557
Cizrna, v plechovce	558
Čočka, suchá, vařená	563
Čočková polévka, připravená k podávání, libová, s nízkým obsahem soli	900
Čokoláda na pečení, neslazená, kousky	933
Čokoláda na pečení, neslazená, tekutá	934
Čokoláda, mléčná s mandlemi	701
Čokoláda, mléčná s ořechy Mr. Goodbar	702
Čokoláda, mléčná, bez přísad	700
Čokoláda, sladká, tmavá (Hershey)	708

Čokoládová poleva připravená ke konzumaci	772
Čokoládová sušenka s krémem a polevou	685
Čokoládová sušenka, bez tuku s polevou	686
Čokoládová zmrzlina	639
Čokoládová zmrzlina, s nízkým obsahem tuku	640
Čokoládové lupínky, bílé	705
Čokoládové lupínky, polosladké	704
Čokoládové mléko s nízkým obsahem tuku, z obchodu	657
Čokoládové mléko s nízkým obsahem tuku, z obchodu	656
Čokoládové mléko, z obchodu	655
Čokoládové sušenky s krémovou náplní	719
Čokoládové sušenky s nižším obsahem tuku, z obchodu	711
Čokoládové sušenky, hotové zmražené těsto, z obchodu	712
Čokoládové sušenky, obyčejné, z obchodu	710
Čokoládový koláč s čokoládovou polevou	676
Čokoládový nápoj v prášku	969
Čokoládový pudink, připravený ke konzumaci, bez tuku	743
Čokoládový pudink, připravený ke konzumaci, obyčejný	739
Čokoládový pudink, suchá směs, připravený z 2% mléka, instantní	735
Čokoládový pudink, suchá směs, připravený z 2% mléka, obyčejný, vařený	736
Čokoládový sirup, nízkotučný	767
Čokoládový sirup, typ karamelky	768
Cola	960
Cola, dietní	961
Corn dog, mražený	824
Croissant	221
Cuketa, čerstvá	301
Cuketa, pečená	303
Cuketa, vařená, scezená	302
Cukr bílý, krystal	765
Datle, bez pecek	350
Dortík s polevou	687
Dortíky / muffiny kukuřičné, z obchodu	56
Dortíky / muffiny, kukuřičná směs	57
Dortíky / muffiny, s borůvkami, směs	54
Dortíky / muffiny, s borůvkami, z obchodu	53
Dortíky / muffiny, s otrubami a rozinkami	55
Dortíky /muffiny, s ovesnými otrubami, kupované	58
Dortová mouka	47
Drcené brambory, fast food	863
Dresink Coleslaw	803
Dýně, konzervovaná	289
Dýně, vařená, pyré	288
Dýňová semínka, pražená, solená	577
Dýňový koláč	72
Džemy	780
Enchilada s hovězím masem a sýrem, fast food	262
Farmářská omáčka, bez tuku	813

Farmářská omáčka, lehká	812
Farmářská omáčka, obyčejná	811
Fazole bílé, suché, vařené	541
Fazole bílé, v plechovce	551
Fazole černé oko, konzervované	548
Fazole černé oko, mražené, vařené, scezené	168
Fazole černé oko, suché, vařené	547
Fazole černé oko, syrové, vařené, scezené	167
Fazole černé, suché, vařené	540
Fazole červené ledvina, suché, vařené	542
Fazole červené ledvina, v plechovce	549
Fazole lima, mladé, mražené, vařené, scezené	170
Fazole lima, mrožona, gotowana, odsączona	169
Fazole lima, velké, suché, vařené	543
Fazole navy, suché, vařené	544
Fazole pečené, bez přísad nebo vegetariánské, v plechovce	546
Fazole pečené, s klobásou, v plechovce	977
Fazole pinto, suché, vařené	545
Fazole pinto, v plechovce	89
Fazolové klíčky, syrové	165
Fazolové klíčky, uvařené, scezené	166
Fenykl, cibulka, čerstvý	228
Fíková tyčinka	713
Fíky, čerstvé	265
Fíky, sušené	351
Francouzské pečivo	10
Francouzský salátový dresink, lehký	805
Francouzský salátový dresink, obyčejný	804
Francouzský toast s máslem, fast food	838
Francouzský toasty, mražené	44
Francouzský toasty, podle receptu, z 2% mléka, usmažené	43
Gin, rum, shooters, tequila, vodka, whisky (40%)	955
Granátové jablko, čerstvé	790
Grapefruitová šťáva, čerstvá, bílá nebo růžová	976
Grapefruitová šťáva, koncentrát, mražená, neslazená, neředěná	980
Grapefruitová šťáva, koncentrát, mražená, neslazená, zředěná	981
Grapefruitová šťáva, v plechovce, neslazená	978
Grapefruitová šťáva, v plechovce, slazená	979
Grapefruity, bílé, čerstvé, oloupané	355
Grapefruity, konzervované, v nálevu	356
Grapefruity, růžové nebo červené, čerstvé, oloupané	354
Guacamole	944
Gumoví medvídci	688
Halibut, pečený nebo smažený	512
Hamburger dvojitý, obyčejný se salátem, rajčetem a majonézou, fast food	857
Hamburger dvojitý, zvětšený se salátem, rajčetem a majonézou, fast food	859
Hamburger jednotlivý, obyčejný se salátem, rajčetem a majonézou, fast food	858
Hamburger jednotlivý, zvětšený se salátem, rajčetem a majonézou, fast food	860

Hlávková kapusta, čerstvá, vařená, scezená	231
Hlávková kapusta, mražená, vařená, scezená	232
Hlávková kapusta, syrová, krouhaná	195
Hnědý cukr	763
Hořčice, hotová, žlutá	942
Hot dog bez přísad, fast food	861
Hot dog chilli, fast food	862
Hot dog/Frankfurtské párky, hovězí a vepřové maso	488
Hot dog/Frankfurtské párky, hovězí maso	487
Hotová omáčka Barbecue	911
Hotová sýrová omáčka	912
Houbová krémová polévka, zahuštěná, připravená s vodou	887
Houbová krémová polévka, zahuštěná, vařená s plnotučným mlékem	880
Houbová omáčka (plechovka)	923
Houby shitake, sušené	246
Houby shitake, vařené	245
Houby, čerstvé	242
Houby, konzervované, scezené	244
Houby, vařené, scezené	243
Houska na hamburger, na hot dog	74
Hovězí játra, smažená	412
Hovězí maso konzervované, plechovka	405
Hovězí maso sušené (sušené maso)	411
Hovězí maso, spodní šál, vařené, libové a tučné maso	406
Hovězí maso, spodní šál, vařené, libové maso	407
Hovězí maso, vrchní šál, vařené, libové a tučné maso	401
Hovězí maso, vrchní šál, vařené, libové maso	402
Hovězí maso, vysoké žebro, dušené, libové a tučné maso	403
Hovězí maso, vysoké žebro, dušené, libové maso	404
Hovězí omáčka, v plechovce	921
Hovězí pečeně, pečená, libové a tučné maso	415
Hovězí pečeně, pečená, libové maso	416
Hovězí ravioli v rajčatové a masové omáčce, v plechovce	820
Hovězí steak porterhouse, pečený, libové maso	420
Hovězí steak T-bone, pečený, libové maso	418
Hovězí steak, v plechovce	821
Hovězí vývar s nudlemi, připravený s vodou	883
Hovězí vývar, bez koření	903
Hovězí vývar, domácí	908
Hovězí vývar, připravený s vodou	882
Hovězí žebra, pečená v troubě, libové a tučné maso	413
Hovězí žebra, pečená v troubě, libové maso	414
Hrách, zelený, konzervovaný, scezený	258
Hrách, zelený, mražený, vařený, scezený	259
Hrachová polévka, zahuštěná, připravená s vodou	889
Hranolky z trouby	178
Hranolky, fast food	856
Hranolky, mražené, ohřáté v troubě	278

Hrášek cukrový, čerstvý, vařený, scezený	256
Hrášek cukrový, mražený, vařený, scezený	257
Hřebenatka, vařená v páře	528
Hřebenatka, vařená, smažená v obalovací směsi	527
Hroznová limonáda	963
Hroznová šťáva, koncentrát, mražená, slazená, neředěná	983
Hroznová šťáva, koncentrát, mražená, slazená, zředěná	984
Hroznová šťáva, v plechovce nebo lahvová	982
Hroznové listy, konzervované	226
Hroznový nápoj	992
Hrušky, čerstvé	378
Hrušky, v plechovce, v hustém sirupu	379
Hrušky, v plechovce, ve vlastní šťávě	380
Hummus, z obchodu	562
Humr, vařený v páře	514
Husa, maso a kůže, pečená	449
Husa, maso bez kůže, pečená	450
Indický chléb (Naan)	11
Instantní čaj, práškový, hotový, neslazený	997
Italská vanilková zmrzlina	643
Italská vanilková zmrzlina v kornoutu, fast food	853
Italská zmrzlina, připravovaná v restauraci	776
Italský chléb	12
Italský salátový dresink, bez tuku	294
Italský salátový dresink, lehký	807
Italský salátový dresink, obyčejný	806
Jablečná šťáva, koncentrát, mražený, neředěný	974
Jablečná šťáva, koncentrát, mražený, ředěný	975
Jablečná šťáva, v láhvi nebo v plechovce	973
Jablečné pyré, v plechovce, neslazené	331
Jablečné pyré, v plechovce, slazené	330
Jablečný koláč	66
Jablečný ocet	949
Jablka, čerstvá, oloupaná	326
Jablka, čerstvá, se slupkou	325
Jablka, dušená bez cukru	329
Jablka, dušená s cukrem	328
Jablka, sušená	327
Jahodová zmrzlina	293
Jahody, čerstvé, středně velké	397
Jahody, čerstvé, velké	396
Jahody, mražené, slazené, rozmražené	398
Japonské těstoviny (stužky), soba, vařené	146
Jarní cibulka, čerstvá	253
Javorový sirup	770
Ječná krupice, uvařená	5
Jedlé kaštiny, v plechovce	323
Jedlé mušle, vařené v páře	516

Jehněčí maso, kotlety, vařené, libové a tučné maso	421
Jehněčí maso, kotlety, vařené, libové maso	422
Jehněčí maso, kýta, libové maso, pečené	500
Jehněčí maso, kýta, pečená, libové a tučné maso	425
Jehněčí maso, mleté, vařené, grilované	417
Jehněčí maso, svíčková, grilované, libové a tučné maso	423
Jehněčí maso, svíčková, grilované, libové maso	424
Jehněčí žebra, libové maso, vařené, pečené	493
Jogurt a šťáva, smíchané	661
Kachna, bez kůže, pečená	447
Kachna, maso a kůže, pečená	446
Kachna, pekingská, prsa, maso a kůže, vykostěná, pečená	448
Kakaový prášek, neslazený	936
Kapusta sitinová, vařená, scezená	247
Kapustové listy, čerstvé, vařené, scezené	211
Kapustové listy, mražené, vařené, scezené	212
Karambola (hvězdicovité ovoce), čerstvá	343
Karamelové buchty, bez přísad	698
Karamelové buchty, s čokoládou	699
Kaštany jedlé, pečené, ve skořápkách	556
Káva Espresso	971
Kávový koláč	677
Kečup	930
Kedluben, vařený, scezený	233
Kešu, solené, pražené na oleji	555
Kešu, solené, pražené na sucho	554
Kiwi, čerstvé, bez slupky	358
Klementinky	945
Klíčky vojtěšky, syrové	159
Klikva, sušená, slazená	347
Klikvová omáčka, slazená, konzervovaná	348
Klikvový sirup	990
Klobása typu Braunschweiger (z vepřových jater)	481
Kobliha	680
Kobliha s polevou	681
Kokos, syrový, strouhaný, scezený, slazený	560
Kokos, syrový, strouhaný, volně ložený	559
Kokosový krém / hmota	182
Koláč s čokoládovým krémem	69
Koláček k rozpékání v toustovači, nízkotučný	80
Koláček k rozpékání v toustovači, pop tarts, mražený	792
Koláček k rozpékání v toustovači, pop tarts, ovocný	793
Koláček k rozpékání v toustovači, s ovocem	79
Kondenzované mléko, slazené, v plechovce	651
Konzervovaná zelenina, sladce kořeněná	270
Kopr, čerstvý	222
Koprový dip se smetanou	632
Kořen zázvoru, syrový	227

Kořeněné pivo	968
Koření chilli	932
Koriandr, čerstvý	208
Kousky slaniny	925
Krab, Alaskan King, vařený	504
Krabí maso, konzervované	505
Křehké sušenky s cukrem, recept, na margarínu	723
Křehké sušenky s cukrem, těsto, mražené	722
Křehké sušenky s cukrem, z obchodu	721
Křehké sušenky, z obchodu, bez přísad	720
Krekry obyčejné, kulaté nebo jako občerstvení	731
Krekry se sýrovou náplní	205
Krémový tvaroh s ovocem	602
Křen, hotový	940
Krevety, v plechovce, scezené kousky	530
Krevety, v obalovací směsi, smažené	529
Krevety, v obalovací směsi, smažené, fast food	870
Krůtí maso, drůbky, dušené	454
Krůtí maso, mleté, vařené	455
Krůtí maso, světlé a tmavé maso, krájené, kořeněné	456
Krůtí maso, světlé maso, maso a kůže, pečené	457
Krůtí maso, světlé maso, pouze maso, pečené	458
Krůtí maso, tmavé maso, maso a kůže, pečený	453
Krůtí omáčka (plechovka)	924
Krůtí prsa, maso a kůže, pečená	452
Krutony, kořeněné	41
Kukuřice, čerstvá, zrna	215
Kukuřice, čerstvá, zrna na klasu	213
Kukuřice, konzervovaná, celá zrna	217
Kukuřice, konzervovaná, krém	216
Kukuřice, mražená, zrna na klasu	214
Kukuřičná mouka, hmota	48
Kukuřičná mouka, žlutá, suchá, celozrnná	37
Kukuřičná mouka, žlutá, suchá, obyčejná	38
Kukuřičná tortilla, připravená k tepelné úpravě	81
Kukuřičné kroupy, bílé nebo žluté	88
Kukuřičné křupky, bez přísad	747
Kukuřičné lupínky typu General Mills, všechny druhy	114
Kukuřičné lupínky typu Kellogg's	115
Kukuřičné pečivo, podle receptu, 2% mléka	36
Kukuřičné pečivo, směs	35
Kukuřičný sirup, lehký	769
Kukuřičný škrob	39
Kuře Rotisserie, libové maso, bez kůže, pečené	445
Kuře, drůbky, dušené	435
Kuře, dušená játra	444
Kuře, horní stehna, maso a kůže, smažená, v mouce	439
Kuře, horní stehna, maso a kůže, smažená, v těstě	438

Kuře, křídélka, maso a kůže, smažená, v mouce	441
Kuře, křídélka, maso a kůže, smažená, v těstě	440
Kuře, maso a kůže, pečené	428
Kuře, maso a kůže, smažené, v mouce	427
Kuře, maso a kůže, smažené, v těstě	426
Kuře, spodní stehna, maso a kůže, smažená, v mouce	434
Kuře, spodní stehna, maso a kůže, smažená, v těstě	433
Kuře, světlé maso, bez kůže, pečené	437
Kuře, světlé maso, bez kůže, smažené	436
Kuře, tmavé maso, bez kůže, pečené	432
Kuře, tmavé maso, bez kůže, smažené	431
Kuřecí krémová polévka, zahuštěná, připravená s vodou	886
Kuřecí krémová polévka, zahuštěná, vařená s plnotučným mlékem	879
Kuřecí maso, konzervované, bez kůže, ve vývaru	442
Kuřecí omáčka (plechovka)	922
Kuřecí prsa, bez kůže, pečená	430
Kuřecí prsa, bez kůže, smažená	429
Kuřecí salát, bez dresinku, fast food	867
Kuřecí vývar s nudlemi, zahuštěný, připravený s vodou	884
Kuřecí vývar, domácí	909
Kuřecí vývar, hotový, libový, s nízkým obsahem soli	896
Kuskus, vařený	40
Kvasnice, suché, aktivní	951
Květák, čerstvý	201
Květák, čerstvý, vařený, scezený	202
Květák, mražený, vařený, scezený	203
Kysané zelí v nálevu, v plechovce / v pytlíku	292
Kyselé okurky s koprem	269
Lasagne s omáčkou a masem	826
Lasagne, zeleninové	827
Ledový salát, listy	236
Ledový salát, nakrájený / trhaný	237
Letní klobása (vepřové a hovězí maso) tzv. summer sausage, cervelat	494
Likér (29%)	956
Lilek, vařený, scezený	223
Limetková šťáva, čerstvá	362
Limetková šťáva, konzervovaná, neslazená	363
Limetkový nápoj	964
Limonáda v prášku, pro přípravu s vodou	994
Limonáda, koncentrát, mražená, hotová	993
Lískové ořechy, nasekané	561
Listové těsto, mražené, připravené k pečení, upečené	766
Listový salát, kousky, nakrájený	239
Listový salát, list	238
Listy vodnice, čerstvé, vařené, scezené	318
Listy vodnice, mražené, vařené, scezené	319
Losos, pečený nebo grilovaný	523
Losos, uzený	525

Losos, v plechovce (růžový), maso ve vlastní šťávě (s kostmi)	524
Loupané mandle	539
M&M's bez přísad (M&M Mars)	694
M&M's, ořechové (M&M Mars)	693
Maces, bez přísad	52
Majonéza, bez tuku	810
Majonéza, lehká (bez cholesterolu)	809
Majonéza, obyčejná	808
Makadamové ořechy, pražené na sucho, solené	564
Makrela, vařená	515
Maliny, čerstvé	393
Maliny, mražené, slazené, rozmražené	394
Mandarinky, čerstvé, bez kůry a bez pecek.	399
Mandarinky, v nálevu	364
Mandle	995
Mango, čerstvé, bez slupky a pecky	365
Mangold, čerstvý	209
Maniok, perly, suchá	78
Margarín na mazání (40% tuku)	789
Margarín na mazání (60% tuku)	787
Máslové sušenky, z obchodu	709
Mečoun, pečený nebo grilovaný	531
Med	779
Medový meloun, čtvrtky bez slupky	368
Melasa	771
Melba toast, bez přísad	728
Meloun Cantaloupe, čtvrtky bez slupky	367
Meloun, čerstvý, čtvrtka	400
Meruňky, čerstvé	332
Meruňky, poloviny, v plechovce, hustý sirup	333
Meruňky, poloviny, v plechovce, ve vlastní šťávě	334
Meruňky, sušené	335
Míchaná vejce na margarínu s plnotučným mlékem a solí	594
Miso – sójová pasta	580
Mladé listy červené řepy, listy a stonky, vařené, scezené	181
Mléčný koktejl, hustý, čokoládový	659
Mléčný koktejl, hustý, vanilkový	660
Mléko bez tuku/odtučněné	648
Mléko kondenzované, odtučněné, v plechovce	653
Mléko kondenzované, odtučněné, v plechovce	53
Mléko kondenzované, plnotučné, v plechovce	652
Mléko s nízkým obsahem tuku (2%)	646
Mléko, plnotučné (3,25%)	645
Mleté maso, hovězí, 73%, pečené	410
Mleté maso, hovězí, 80%, pečené	409
Mleté maso, hovězí, 85%, pečené	408
Mleté maso, hovězí, kousky, 75%, vařené, smažené na pánvi	939
Mleté maso, hovězí, kousky, 80%, vařené, smažené na pánvi	937

Mleté maso, hovězí, kousky, 85%, vařené, smažené na pánvi	938
Modrý sýr	597
Moučná tortilla, připravená k tepelné úpravě	82
Mouka s přísadou kypřících látek	49
Mražená šlehačková poleva	636
Mražený čokoládový jogurt	637
Mražený vanilkový jogurt	638
Mrkev, čerstvá	197
Mrkev, čerstvá, vařená, scezená	199
Mrkev, mladá	198
Mrkev, mražená, vařená, scezená	200
Mrkev, v plechovce	172
Mrkvová šťáva, v plechovce	196
Mušle v obalovací směsi, smažená	501
Mušle, v plechovce, scezené kousky	502
Nachos se sýrem, fast food	764
Náhražka vajec, tekutá	595
Nanuk	775
Náplň borůvkového koláče, v plechovce	972
Náplň do jablečného koláče	987
Náplň do višňového koláče, v plechovce	346
Nektarinky, čerstvé	369
Nesolené máslo	783
Nízkotučné mléko (1 %)	647
Nové koření, konzervované	268
Nudlová polévka Ramen, s kuřecí příchutí, suchá směs, nehotová	905
Nutella	943
Obilná mouka	45
Obyčejná houska	73
Obyčejný margarín (80% tuku)	785
Ocet, destilovaný	950
Odtučněný tvaroh	605
Okoun, mořský, vařený, sušený za tepla	498
Okoun, sladkovodní, vařený, sušený za tepla	497
Okouník, vařený	517
Okra, mražená, vařená, scezená	249
Okra, syrová, vařená, scezená	248
Olej Canola	791
Omáčka enchilada, hotová	913
Omáčka ke špagetám	917
Omáčka Teriyaki	919
Omáčka Tisíc ostrovů, lehká	817
Omáčka Tisíc ostrovů, obyčejná	816
Omeleta, bez přísad	596
Ořechy v čokoládě	706
Ořechy, směs, pražené na oleji, solené	732
Ořechy, směs, pražené na sucho, solené	703
Ostružiny, čerstvé	339

Ostružiny, mražené	90
Ostružiny, v plechovce, v hustém sirupu	340
Ovesné otruby, nevařené	59
Ovesné sušenky, bez tuku	716
Ovesné sušenky, měkké	715
Ovesné sušenky, obyčejné, velké	714
Ovesné vločky s jablky a skořicí, instantní	95
Ovesné vločky s javorovým sirupem a hnědým cukrem, instantní	96
Ovesné vločky, bez přísad, instantní, obohacené	94
Ovesné vločky, bez přísad, obyčejné, instantní, neobohacené	97
Ovesný chléb	14
Ovocná buchta	679
Ovocný jogurt, odtučněný	664
Ovocný jogurt, s nízkým obsahem tuku	662
Ovocný koktejl, v plechovce, v hustém sirupu	352
Ovocný koktejl, v plechovce, ve vlastní šťávě	353
Ovocný koláč	682
Ovocný punč	991
Palačinky, hotová směs	61
Palačinky, máslo a sirup, fast food	840
Palačinky, mražené, hotové	60
Palačinky, směs, s 2% mléka, vejce a olej	62
Palmová jádra, konzervovaná	229
Papája, čerstvá	373
Pastinák, vařený, scezený	255
Pastrami, hovězí maso, uzené	489
Pate de foi gras (husí játra)	451
Pažitka, čerstvá	207
Pekanové ořechy, púlené	574
Pekanový koláč	71
Pekingské zelí	193
Pěnové bonbony, malé	691
Pěnové bonbony, obyčejné	692
Pepperoni pizza, mražená, pečená	786
Pepperoni, hovězí a vepřové maso	490
Petržel, čerstvá	254
Pikantní papričky jalapeno, konzervované	263
Piniové oříšky, loupané	575
Pistácie, pražené na sucho, solené, loupané	576
Pivo, obyčejné	953
Pivo, světlé	954
Pizza se sýrem, fast food	865
Pizza z masem a zeleninou, mražené, pečené	788
Pizza, pepperoni, fast food	866
Placka taco, pečená	77
Plantejny, bez slupky, čerstvé	387
Plantejny, smažené	966
Platýs nebo mořský jazyk, pečený nebo grilovaný	510

Plísňový sýr, lehký	800
Plísňový sýr, obyčejný	799
Podmáslí	649
Pohanková mouka, celozrnná	46
Polévka se sýrem čedar, zahuštěná, vařená s plnotučným mlékem	876
Pomeranče, čerstvé, oloupané a bez pecek	370
Pomerančová limonáda	967
Pomerančová šťáva, čerstvá, všechny druhy	985
Pomerančová šťáva, neředěná	988
Pomerančová šťáva, ředěná	989
Pomerančová šťáva, v plechovce, neslazená	986
Popcorn, karamelový s oříšky	750
Popcorn, na oleji, solený	749
Popcorn, připravený bez oleje, nesolený	748
Popcorn, sýrový	751
Pórek, vařený, scezený	234
Prášek do pečiva, síran hlinito-sodný	926
Prášek do pečiva, univerzální	927
Přírodní jogurt, obyčejný	666
Přírodní jogurt, odtučněný	665
Přírodní jogurt, s nízkým obsahem tuku	663
Pšeničná kaše, instantní	92
Pšeničná kaše, obyčejná	91
Pšeničná mouka celozrnná	267
Pšeničná mouka, univerzální	50
Pšeničné vločky	141
Pšeničný chléb, nízkokalorický	21
Pstruh, pečený nebo grilovaný	532
Pufovaná pšenice	132
Pufovaná rýže	131
Rajčata celá, konzervovaná	311
Rajčata dušená, konzervovaná	316
Rajčata, čerstvá	309
Rajčata, cherry	310
Rajčata, pasta, konzervovaná	314
Rajčata, sušená, bez přísad	312
Rajská omáčka, konzervovaná	315
Rajská polévka, zahuštěná, připravená s vodou	890
Rajská polévka, zahuštěná, připravená s plnotučným mlékem	881
Rajská šťáva, konzervovaná, solená	313
Rebarbora, mražená, vařená s cukrem	395
Rebarbora, mražená, vařená s cukrem	797
Reese's (čokoládové sušenky s arašídovým máslem) (Hershey)	696
Římský salát, kousky, nakrájený	241
Římský salát, vnitřní listy	240
Řízky z mletého krůtího masa, smažené, v obalovací směsi nebo v těstíčku	459
Rohlík s vajíčkem	3
Rohlík se skořicí a rozinkami	2

Rohlík, bez přísad	1
Rolované preclíky	757
Rozinky v čokoládě	707
Rozinky, bez semínek	392
Ruský salátový dresink, lehký	815
Ruský salátový dresink, obyčejný	814
Růžičková kapusta, čerstvá, uvařená, scezená	189
Růžičková kapusta, mražená, uvařená, scezená	188
Rybí filé, v obalovací směsi nebo v těstíčku, smažené	508
Rybí polévka s mušlemi, Manhattan, zahuštěná, připravená s vodou	885
Rybí polévka s mušlemi, New England, připravená k podávání, libová, nízký obsah soli	899
Rybí polévka s mušlemi, New England, zahuštěná, připravená s plnotučným mlékem	877
Rybí polévka, domácí	910
Rybí prsty, v obalovací směsi, mražené, ohřívané	509
Rybíz, sušený	349
Rýže po mexicku, příloha k hlavnímu jídlu, suchá směs	831
Rýže, bílá, dlouhozrná, instantní	154
Rýže, bílá, dlouhozrná, syrová	152
Rýže, bílá, dlouhozrná, vařená	153
Rýže, divoká, vařená	157
Rýže, hnědá, dlouhozrná, vařená	151
Rýže, syrová, instantní	155
Rýže, vařená, instantní	156
Rýžové křupky, čtvercové	758
Rýžové oplatky / sušenky z hnědé rýže, bez přísad	158
Rýžové těstoviny, važené	150
Rýžové vločky typu Rice Krispies	136
Rýžový pudink, připravený ke konzumaci, obyčejný	740
Sádlo	784
Salám Chorizo, hovězí a vepřové maso	482
Salám, hovězí a vepřové maso, suchý	492
Salám, hovězí a vepřové maso, vařený	491
Salát Coleslaw, fast food	852
Salát z bílého zelí, domácí recept	210
Salát, čerstvý	235
Salátový dresink císařský, lehký	802
Salátový dresink císařský, obyčejný	801
Salátový dresink, farmářský, bez tuku	828
Salátový dresink, majonézový, typu Miracle Whip, lehký	553
Salátový dresink, majonézový, typu Miracle Whip, obyčejný	550
Salátový dresink, Tisíc ostrovů, bez tuku	798
Saliburský steak, hotové jídlo, mražené	833
Sázená vejce se solí	593
Sendvič s hovězí pečení s majonézou a zeleninou, fast food	872
Sendvič s kuřecím filé (obalovaným a smaženým), bez přísad, fast food	849
Sendvič s rybou (obalovanou a smaženou), s tatarskou omáčkou a sýrem, fast food	855
Sendvič s tuňákovým salátem, majonézou a salátem, fast food	873
Sendvič se šunkou a sýrem, mražený	825

Sendvič z olejem, octem, sýrem, salámom, šunkou a zeleninou, fast food	871
Sendvič, uzenina	928
Sezamová semínka	579
Shake, čokoládový, fast food	868
Shake, vanilkový, fast food	869
Skořice	935
Skořicové snídaňové cereálie, Life	110
Sladká paprika, červená nebo zelená, čerstvá	264
Sladká paprika, červená nebo zelená, vařená, scezená	266
Sladké brambory, kandované	307
Sladké brambory, pečené ve slupce	305
Sladké brambory, smlíneček, opečené, scezené nebo upečené	324
Sladké brambory, v plechovce, v sirupu, scezené	308
Sladké brambory, vařené bez slupky	306
Sladké buchtíčky se skořicí a rozinkami, z obchodu	75
Sladké buchtíčky se skořicí, rozmražené těsto, pečené s cukrovou polevou	76
Sladkokyselá omáčka, hotová	918
Sladkokyselé kuře, v plechovce	965
Sleď, marinovaný	513
Šlehačka ve spreji	947
Šlehačka, nešlehaná	627
Šlehačka, nešlehaná, s nízkým obsahem tuku	628
Slepice Cornish, maso a kůže, pečená	443
Slunečnice topinambur, syrová	230
Slunečnicová semínka, pražená na sucho, solená	586
Smažené fazole Refried Beans, konzervované	578
Smažené placky z krabího masa s vejcem, cibulí a margarínem	506
Směs Chex	746
Směs na bábovku, suchá směs	673
Smetana do kávy	626
Smetana do kávy, ½ mléka + ½ smetany	625
Smetana v prášku	633
Smetana v prášku mléčná	634
Smetana ve spreji	635
Smetanový sýr, obyčejný	606
Smetanový sýr, odtučněný	608
Smetanový sýr, s nízkým obsahem tuku	607
Smlíneček (mexické batáty), syrový	952
Snídaňová cereální tyčinka s ovocnou náplní, bez tuku	29
Snídaňové cereálie celozrnné, Total	140
Snídaňové cereálie Cheerios	104
Snídaňové cereálie Kix	125
Snídaňové cereálie kukuřičné, Chex	105
Snídaňové cereálie Life	126
Snídaňové cereálie pšeničné, Chex	109
Snídaňové cereálie rýžové, Chex	108
Snídaňové cereálie s jablkem a skořicí	100
Snídaňové cereálie s medem a vlašskými ořechy, Chex	106

Snídaňové cereálie typu 100% Natural, s otrubami, medem a rozinkami	128
Snídaňové cereálie typu 100% Natural, s otrubami, medem a rozinkami, nízký obsah tuku	129
Snídaňové cereálie typu Apple Jack	101
Snídaňové cereálie typu Basic 4	102
Snídaňové cereálie typu Cocoa Krispies	111
Snídaňové cereálie typu Cocoa Puffs	112
Snídaňové cereálie typu Corn Pops	116
Snídaňové cereálie typu Crispix	117
Snídaňové cereálie typu Froot Loops	118
Snídaňové cereálie typu Frosted Flakes	119
Snídaňové cereálie typu Frosted Mini Wheats, obyčejné nebo svačina	120
Snídaňové cereálie typu Golden Graham	122
Snídaňové cereálie typu Honey Nut Cheerios	123
Snídaňové cereálie typu Honey Nut Cluster	124
Snídaňové cereálie typu Nature Valley, Granola	127
Snídaňové cereálie typu Product 19	130
Snídaňové cereálie typu Raisin Bran, General Mills	133
Snídaňové cereálie typu Raisin Bran, Kellogg's	134
Snídaňové cereálie typu Raisin Nut Bran	135
Snídaňové cereálie typu Shredded Wheat	137
Snídaňové cereálie typu Special K	138
Snídaňové cereálie typu Toasted Oatmeal Honey Nut, Quaker	139
Snídaňové cereálie vícezrné, Chex	107
Snídaňové cereálie z pšeničných otrub	113
Snídaňové housky English Muffin, bez přísad	42
Snídaňový sendvič s vejcem a párkem, fast food	837
Soda na pečení	929
Solené krekry, čtvercové	730
Solené máslo	782
Sorbet	644
Sos Salsa	915
Sójová omáčka	916
Sójové boby, suché, vařené	581
Sójové boby, zelené, vařené, scezené	296
Sójové mléko	582
Sójové oříšky, pražené na sucho	583
Špagety s masovými kuličkami v rajčatové omáčce, mražené	650
Špagety s masovými kuličkami v rajčatové omáčce, v plechovce	654
Špagety, celozrné, vařené	149
Špenát, čerstvý	297
Špenát, čerstvý, vařený, scezený	298
Špenát, konzervovaný, scezený	300
Špenát, mražený, vařený, scezený	299
Špenátové suflé, připravené doma	835
Spodek z křehkého těsta, mražený, upečený	64
Spodek z křehkého těsta, s grahamovými krekry	65
Spodek z křehkého těsta, upečený, podle receptu	63
Šťáva ze sušených švestek, v plechovce nebo v lahvi	391

Steak z hovězí svíčkové, pečený, libové maso	419
Strouhanka, suchý produkt, bez přísad	26
Strouhanka, suchý produkt, s kořením	27
Strouhaný sýr	609
Sumec, smažený ve strouhance	499
Šunka s medem, uzená, vařená	486
Šunka uzená, libová a tučná	464
Šunka, čerstvá, vařená, libová a tučná	463
Šunka, konzervovaná	462
Šunka, pečený kousek, libové a tučné maso	465
Šunka, vařená, extra libová	485
Šunka, vařená, obyčejná	484
Sušené hovězí maso, uzené	483
Sušené švestky, dušené, neslazené	390
Sušené švestky, vypeckované, nevařené	389
Sušinky na vaječné a vodní bázi, žluté, lehké, bez polevy, suchá směs	674
Sušinky s arašídovým máslem, na margarínu	718
Sušinky s arašídovým máslem, z obchodu	717
Sušinky, bez přísad nebo máslové, podle receptu, 2% mléka	6
Sušinky, mražené těsto, pečené, běžné	7
Švestky, čerstvé	388
Švýcarský sýr	621
Švýcarský sýr, pasterizovaný	624
Sýr Brie	148
Sýr Camembert	598
Sýr čedar	599
Sýr čedar s nízkým obsahem tuku	600
Sýr feta	610
Sýr gouda	611
Sýr Monterey	612
Sýr Mozzarella, z plnotučného mléka	613
Sýr Muenster	614
Sýr Neufchatel	615
Sýr parmezán	616
Sýr Provolone	174
Sýr Provolone	617
Sýr Ricotta, plnotučný	618
Sýr Ricotta, z částečně odstředěného mléka	619
Sýr Romano	620
Sýrová omáčka k nacho, připravená k podávání	914
Sýrová ředkvička	290
Sýrové krekry	725
Sýrové tyčinky Mozzarella	829
Sýrový pletenec	946
Tabulka bílé čokolády	180
Taco s hovězím masem	874
Tahini – sezamová pasta	587
Tapiokový pudink, připravený ke konzumaci, bez tuku	744

Tapiokový pudink, připravený ke konzumaci, obyčejný	741
Telecí maso, sekaný řízek, dušené, libové a tučné maso	472
Telecí maso, sekaný řízek, v obalovací směsi, vařený, libové a tučné maso	473
Tenké pšeničné oplatky	733
Těstoviny (kolínka), vařený	142
Těstoviny s hovězím masem, mražené, Healthy Choice	819
Těstoviny typu Chow Mein, konzervované	143
Těstoviny, čerstvě zmrazené, bez přísad, vařené	147
Tofu, měkké	585
Tofu, tvrdé	584
Tortellini, těstoviny se sýrovou náplní, mražené	836
Tortilla chips nacho, obyčejné	761
Tortilla chips nacho, s nízkým obsahem tuku	762
Tortilla chips, bez přísad, obyčejné	759
Tortilla chips, pečené	760
Treska pestrá, pečená nebo grilovaná	520
Treska pestrá, štika	538
Treska skvrnitá, pečená nebo smažená	511
Treska, pečená nebo smažená	503
Třešně, čerstvé, bez pecek	345
Tuňák bílý ve vodě, v plechovce, scezené kousky	536
Tuňák light v oleji, v plechovce, scezené kousky	534
Tuňák light ve vodě, v plechovce, scezené kousky	535
Tuňák, pečený nebo grilovaný	533
Tuňákový salát light v oleji, marinovaná zelenina, majonézový dresink	537
Tuřín, vařený, scezený	291
Tvaroh	601
Tvaroh s nízkým obsahem tuku (1%)	604
Tvaroh s nízkým obsahem tuku (2%)	603
Tvarohová buchta	678
Tvarožník	675
Tvarožník, bez pečení, připravený ze směsi	176
Tvrdé bonbóny	689
Tyčinka Milky way (M&M Mars)	695
Tyčinka Snickers	697
Tyčinka z ovesných vloček, měkká, s rozinkami	32
Tyčinka z ovesných vloček, měkká, s čokoládovými křupkami	31
Tyčinka z ovesných vloček, tvrdá, bez přísad	30
Tyčinky	756
Tykev pižmová, mražená, vařená, pyré	304
Úhoř, vařený, sušený za tepla	507
Ústřice, pouze syrové maso	518
Ústřice, v obalovací směsi, smažená	519
Uvařená káva	970
Uzenina z bílého krůtího masa	496
Vafle, bez přísad, mražené, opékané	84
Vafle, bez přísad, podle receptu	83
Vafle, bez přísad, s nízkým obsahem tuku	85

Vaječné těstoviny (stužky), obyčejné, vařené	144
Vaječné těstoviny (stužky), špenátové, vařené	145
Vaječné těstoviny Alfredo, suchá směs	818
Vaječný chléb	9
Vaječný koňak	658
Vanilková poleva připravená ke konzumaci	773
Vanilková zmrzlina	641
Vanilková zmrzlina, s nízkým obsahem tuku	642
Vanilkové oplatky, s nízkým obsahem tuku	724
Vanilkový extrakt	948
Vanilkový nebo citronový jogurt, s nízkým obsahem tuku	667
Vanilkový pudink, připravený ke konzumaci, bez tuku	745
Vanilkový pudink, připravený ke konzumaci, obyčejný	742
Vanilkový pudink, suchá směs, připravený z 2% mléka, instantní	737
Vanilkový pudink, suchá směs, připravený z 2% mléka, obyčejný, vařený	738
Vegetariánský burger, mražený, Morningstar farms	830
Vejce natvrdo, bez skořápky	592
Vejce, bílé, syrové	590
Vejce, celé, smažené	573
Vejce, celé, syrové	589
Vejce, žloutek, syrové	591
Veka, bageta	98
Vepřová klobása, vařená, placička patty	470
Vepřová klobása, vařená, spojovaná	469
Vepřová kotleta, smažená, opečená	521
Vepřová panenka, grilovaná, libové maso	471
Vepřová žebírka (zadní), vařená, libové a tučné maso	467
Vepřová žebírka, pečená, libové a tučné maso	466
Vepřová žebírka, vařená, dušená, libové a tučné maso	468
Vepřové maso s fazolemi v rajčatové omáčce, v plechovce	832
Vepřový steak, smažený, grilovaný	794
Vícezmnný chléb	13
Vídeňské párky	495
Vinné hrozny, bez pecek, čerstvé	357
Víno, bílé	959
Víno, červené	957
Víno, růžové	958
Višně v likéru maraschino, konzervované, scezené	366
Višně, červené, vypeckované, v plechovce, ve vodě	344
Višňový koláč	68
Vlašské ořechy, sekané	588
Vodnice, vařená, v kostkách	317
Všechny druhy obilných otrub	99
Vykostěné kuřecí kousky, obalované a smažené, bez přísad, fast food	850
Vývar s nudlemi, připravený k podávání, Chunky	893
Vývar s nudlemi, připravený k podávání, libový, s nízkým obsahem soli	897
Vývar s nudlemi, suchá směs, připravený s vodou	906
Worcestrová omáčka	920

Zákusek s banánovým krémem, podle receptu	87
Zákusek z prášku a vody s přídavkem želatiny, obyčejný	777
Zákusek z prášku a vody s přídavkem želatiny, s nižším obsahem tuku	778
Zakysaná smetana, obyčejná	629
Zakysaná smetana, odtučněná	631
Zakysaná smetana, s nízkým obsahem tuku	630
Zapečené brambory se sýrem, fast food	86
Zapékané brambory, domácí recept, s máslem	287
Zapékané brambory, suchá směs, s plnotučným mlékem a máslem	286
Zapékanka z kuřete, mražená	822
Zázvorová limonáda	962
Želé	690
Zelená okurka, oloupaná	219
Zelená okurka, se slupkou	220
Zelené fazolky, konzervované, scezené	175
Zelené fazolky, mražené, uvařené, scezené	173
Zelené fazolky, syrové, uvařené, scezené	171
Zelené nebo červené chilli papričky, čerstvé	261
Zelené olivy, nakládané	371
Zelenina, směs, konzervovaná, scezená	321
Zelenina, směs, mražená, vařená, scezená	322
Zeleninová polévka s hovězím masem, připravená k podávání, Chunky	895
Zeleninová polévka s hovězím masem, zahuštěná, připravená s vodou	891
Zeleninová polévka s kuřecím masem a rýží, připravená k podávání, libová, nízký obsah soli	898
Zeleninová polévka s kuřecím masem, připravená k podávání, Chunky	894
Zeleninová polévka vegetariánská, zahuštěná, připravená s vodou	892
Zeleninová polévka, Minestrone, připravená k podávání, libová, s nízkým obsahem soli	901
Zeleninová polévka, Minestrone, zahuštěná, připravená s vodou	888
Zeleninová polévka, připravená k podávání, nízkotučná, se sníženým obsahem soli	902
Zeleninová šťáva, koktejl, konzervovaná	320
Zelí, čerstvé, krouhané	190
Zelí, vařené	191
Žitné oplatky, celozrnné, bez přísad	729
Žitný chléb	18
Žitný chléb, nízkokalorický	19
Zmrzlina v kornoutu	184
Zmrzlina z ovocných šťáv	774
Zmrzlinový dezert v poháru s karamelovou polevou, fast food	854
Zvěřina, kýta, vařená, pečená, libové maso	475
Zvěřina, svíčková, vařená, pečená, libové maso	474