

# Kuchynská váha Extra-Slim ZKS1500N



Americký syr, pasterizácia, bez tuku	623
Americký syr, pasterizácia, normálny	622
Ananás, čerstvý, kocky	381
Ananás, v konzerve, krájaný, na kúsky, v hustom sirupe	382
Ananás, v konzerve, plátky /kúsky/rozdrobený, v náleve z vlastnej šťavy	384
Ananás, v konzerve, plátky, v hustom sirupe	383
Ananás, v konzerve, plátky, v náleve z vlastnej šťavy	385
Ananásový džús, v konzerve, nesladený	386
Ananásový melón/kantalup, mrazený, varený, pyré	304
Arašidové maslo, hladké, odtučnené	572
Arašidové maslo, normálne, hladké	570
Arašidy, pražené na sucho	565
Arašidy, pražené na sucho, nesolené	568
Arašidy, pražené na sucho, solené	567
Arašidy, pražené v oleji	566
Arašidy, pražené v oleji, solené	569
Artičoky, varené, scedené	160
Avokádo, čerstvé, bez šupky a kôstky	337
Bábovka	668
Bábovka s polevou	687
Bábovka, odtučnená	684
Bábovkové cesto, suchá zmes	673
Baklažán, varený, scedený	223
Bambusové výhonky, v konzerve, scedené	164
Banánová paprika, čerstvá	260
Banánový chlieb, podľa receptu, s margarínom	4
Banány plantain, bez šupky, čerstvé	387
Banány plantain, vysmážané	966
Banány, čerstvé	338
Biela fazuľa, suchá, varená	541
Biela fazuľa, v konzerve	551
Bolonská klobása z morčacieho mäsa	478
Bolonská klobása, hovädzie a bravčové	477
Bolonská klobása/parizér, hovädzie	476
Bostonský krémový koláč/zákusok	669
Bratwurst, bravčové klobásy, varené	480
Bratwurst, klobásy z hovädzieho a bravčového mäsa, údené	479
Bravčová klobása, varená,	469
Bravčová klobása, varená, mletý rezeň	470
Bravčová panenka, grilovaná, chudé mäso	471
Bravčové rebierka (chrbát), varené, chudé a prerastené mäso	467
Bravčové rebierka, pečené, chudé a prerastené mäso	466
Bravčové rebierka, varené, dusené, chudé a prerastené mäso	468
Bravčové s fazuľou v rajčinovej omáčke, v konzerve	832
Bravčový rezeň, vyprášaný, opečený	521
Bravčový steak, vyprášaný, grilovaný	794
Brazílske orechy, lúpané	552
Briošky English Muffin, bez prísad	42

Briošky so škoricou a hrozienkami, z predajni	<b>75</b>
Briošky so škoricou, rozmrazené cesto, pečené s cukrovou polevou	<b>76</b>
Brokolica v syrovej omáčke, mrazená	<b>187</b>
Brokolica, čerstvá, varená, scedená	<b>185</b>
Brokolica, mrazená, scedená	<b>186</b>
Brokolica, surová, rozdelená	<b>183</b>
Broskyne, čerstvé	<b>374</b>
Broskyne, sušené	<b>377</b>
Broskyne, v konzerve, v hustom sirupe	<b>375</b>
Broskyne, v konzerve, v náleve z vlastnej šťavy	<b>376</b>
Broskyňový koláč	<b>781</b>
Brownie bez polevy, bez tuku, z predajne	<b>671</b>
Brownie bez polevy, normálne, z predajne	<b>670</b>
Brownie, suchá zmes s nízkym obsahom tuku	<b>672</b>
Brusnice, čerstvé	<b>341</b>
Brusnice, mrazené, sladené	<b>342</b>
Brusnice, sušené, sladené	<b>347</b>
Brusnicová omáčka, sladená, v konzerve	<b>348</b>
Brusnicová plnka do koláča, v konzerve	<b>972</b>
Brusnicový koláč	<b>67</b>
Brusnicový sirup	<b>990</b>
Bulgur, varený	<b>34</b>
Burger vegetariánsky, mrazený, Morningstar farms	<b>830</b>
Burizony	<b>131</b>
Burrito s fazuľou a mäsom, fast food	<b>842</b>
Burrito s fazuľou a syrom, fast food	<b>841</b>
Bylinkový čaj	<b>996</b>
Čakanka obyčajná, kučeravá, čerstvá	<b>224</b>
Čedar s nízkym obsahom tuku	<b>600</b>
Čedar, syr	<b>599</b>
Celozrné lupienky, Total	<b>140</b>
Cereálna raňajková tyčinka s ovocnou plnkou, bez tuku	<b>29</b>
Čerešne, čerstvé, bez kôstky	<b>345</b>
Černice, čerstvé	<b>339</b>
Černice, mrazené	<b>90</b>
Černice, v konzerve, v hustom náleve	<b>340</b>
Červená fazuľa kidney, v konzerve	<b>549</b>
Červená kapusta, surová, strúhaná	<b>194</b>
Červená repa/cvikla, celá alebo kolieska, varená, scedená	<b>177</b>
Červená repa/cvikla, v konzerve, scedená	<b>179</b>
Červený zemiak, so šupkou, pečený	<b>796</b>
Cesnak, surový	<b>225</b>
Cesnakové pečivo	<b>103</b>
Cestoviny (kolienka), uvarené	<b>142</b>
Cestoviny ryžové, varené	<b>150</b>
Cestoviny s hovädzím mäsom, mrazené, Healthy Choice	<b>819</b>
Cestoviny špagety, celozrné, varené	<b>149</b>
Cestoviny typu Chow Mein, v konzerve	<b>143</b>

Cestoviny, čerstvo zmrazené, bez príloh, varené	147
Cheeseburger normálny, so šalátom, paradajkou a majonézou, fast food	844
Cheeseburger, normálny, bez prísad	847
Cheeseburger, väčší so šalátom, paradajkou a majonézou, fast food	848
Cheesecake	675
Cheesecake, bez pečenia, pripravený zo zmesi	176
Chili con carne s fazuľou, v konzerve	823
Chili con carne, fast food	851
Chili korenie	932
Chipsy Tortilla nacho, normálne	761
Chipsy Tortilla nacho, s nízkym obsahom tuku	762
Chipsy Tortilla, bez prísad, normálne	759
Chipsy Tortilla, pečené	760
Chlebová plnka / plnka do chlebu, suchá zmes	28
Chlebové tyčinky	121
Chlieb pumpernickel	16
Chlieb ražný	25
Chlieb s hrozienkami	17
Chlieb s pšeničnými otrubami	8
Chlieb vo vajíčku	9
Chlieb z bielej múky	22
Chlieb z bielej múky s mäkkou kôrkou	23
Chlieb z bielej múky, nízkokalorický	24
Chlieb, pečivo, celozrnné	93
Chorizo klobása, hovädzia a bravčová	482
Chren, hotový	940
Cibuľa šalotka, čerstvá	295
Cibuľa, čerstvá	250
Cibuľa, čerstvá, varená, scedená	251
Cibuľa, sušené kúsky	252
Cibuľka vyprášaná na oleji	941
Cibuľová polievka, suchá zmes, nevarená	904
Cibuľová polievka, suchá zmes, pripravená na vode	907
Cibuľové kolieska, obaľované vysmážané, fast food	864
Cícer, suchý, varený	557
Cícer, v konzerve	558
Čierna fazuľa, suchá, varená	540
Čierne olivy, zrelé, v konzerve	372
Čínska kapusta	192
Citrónová limonáda v prášku, pripravená s vodou	994
Citrónová limonáda, koncentrát, mrazená, hotová	993
Citrónová šťava, čerstvá	360
Citrónová šťava, v plechovke alebo fľaši, nesladený	361
Citrónový čaj, sladený	998
Citrónový čaj, sladený umelým sladidlom	999
Citrónový koláč s bielkovou penou	70
Citróny, čerstvé, bez kôrky	359
Cmar	649

Čokoláda na varenie, nesladená, kúsky	933
Čokoláda na varenie, nesladená, tekutá	934
Čokoládová poleva, pripravená na konzumáciu	772
Čokoládová zmrzlina	639
Čokoládová zmrzlina, nízkoenergetická	640
Čokoládové mlieko, nízkoenergetické, z predajne	657
Čokoládové mlieko, so zníženým obsahom tuku, z predajne	656
Čokoládové mlieko, z predajne	655
Čokoládový nápoj v prášku	969
Čokoládový puding, pripravený na konzumáciu, normálny	739
Čokoládový puding, pripravený na konzumáciu, odtučnený	743
Čokoládový puding, suchá zmes pripravená s 2 % mliekom, instantný	735
Čokoládový puding, suchá zmes pripravená s 2 % mliekom, normálny, varený	736
Čokoládový shake, fast food	868
Čokoládový sirup, chudý	767
Čokoládový sirup, karamelový/typ krowka	768
Čokoládový zákusok s čokoládovou polevou	676
Čokoládový zákusok s krémovou plnkou	719
Čokoládový zákusok s krémovou plnkou a polevou	685
Čokoládový zákusok so zníženým obsahom tuku, z predajne	711
Čokoládový zákusok, bežné z predajne	710
Čokoládový zákusok, hotové mrazené cesto, z predajne	712
Čokoládový zákusok, odtučnené s polevou	686
Cola	960
Cola, light	961
Corn dog, mrazený	824
Croissant	221
Croissant s hrozičkami a škoricou	2
Croissant s vajíčkom	3
Croissant, bez dodatkov	1
Cuketa, čerstvá	301
Cuketa, pečená	303
Cuketa, varená, scedená	302
Cukor biely, granulovaný	765
Cukríky	689
Cupcakes/ muffiny kukuričné, z predajne	56
Cupcakes/ muffiny, kukuričná zmes	57
Cupcakes/ muffiny, s brusnicami, z predajne	53
Cupcakes/ muffiny, s brusnicami, zmes	54
Cupcakes/ muffiny, s otrubami a hrozičkami	55
Cupcakes/ muffiny, s ovsenými otrubami, kúpené	58
Ďatle, bez kôstky	350
Dezert z prášku a vody do želatíny, nízkoenergetický	778
Dezert z prášku a vody do želatíny, normálny	777
Dioskórea (mexický sladký zemiak), surový	952
Divina, panenka, varená, pečená, chudé mäso	474
Divina, stehno, varená, pečená, chudé mäso	475
Double Cheeseburger, normálny, bez dodatkov, fast food	845

Double Cheeseburger, normálny, so šalátom, paradajkou a majonézou, fast food	<b>843</b>
Double Cheeseburger, normálny, tri žemle, bez prísad, fast food	<b>846</b>
Double Hamburger, bežná porcia so šalátom, paradajkou a majonézou, fast food	<b>857</b>
Double Hamburger, väčší so šalátom, paradajkou a majonézou, fast food	<b>859</b>
Dressing tisíc a jednej noci, light	<b>817</b>
Dressing tisíc a jednej noci, normálny	<b>816</b>
Droždie, suché, aktívne	<b>951</b>
Dusené jablká bez cukru	<b>329</b>
Dusené jablká s cukrom	<b>328</b>
Dusené paradajky, v konzerve	<b>316</b>
Džemy	<b>780</b>
Enchilada s hovädzím a syrom, fast food	<b>262</b>
Farmárska omáčka, light	<b>812</b>
Farmárska omáčka, normálna	<b>811</b>
Farmárska omáčka, odtučnená	<b>813</b>
Fazuľa čierne oko, mrazená, varená, scedená	<b>168</b>
Fazuľa čierne oko, suchá, varená	<b>547</b>
Fazuľa čierne oko, surová, varená, scedená	<b>167</b>
Fazuľa čierne oko, v konzerve	<b>548</b>
Fazuľa lima, mladá, mrazená, varená, scedená	<b>170</b>
Fazuľa lima, mrazená, varená, scedená	<b>169</b>
Fazuľa lima, veľká, suchá, varená	<b>543</b>
Fazuľa navy, suchá, varená	<b>544</b>
Fazuľa pinto, suchá, varená	<b>545</b>
Fazuľa pinto, v konzerve	<b>89</b>
Fazuľové výhonky, surové	<b>165</b>
Fazuľové výhonky, varené, scedené	<b>166</b>
Fenikel obyčajný, cibulka, čerstvá	<b>228</b>
Figová tyčinka	<b>713</b>
Figy, čerstvé	<b>265</b>
Figy, sušené	<b>351</b>
Francúzske cesto, mrazené, pripravené na pečenie, upečené	<b>766</b>
Francúzske pečivo	<b>10</b>
Francúzske pečivo, bageta	<b>98</b>
Francúzske toasty, mrazené	<b>44</b>
Francúzske toasty, podľa receptu, z 2% mlieka, opečené	<b>43</b>
Francúzsky šalátový dressing, light	<b>805</b>
Francúzsky šalátový dressing, normálny	<b>804</b>
Francúzsky toast s maslom, fast food	<b>838</b>
Gaštany jedlé, v konzerve	<b>323</b>
Gin, rum, shooters, tequila, vodka, whisky (40 %)	<b>955</b>
Gofry, bez prílohy, mrazené, opečené	<b>84</b>
Gofry, bez prílohy, nízkotučné	<b>85</b>
Gofry, bez prílohy, podľa receptu	<b>83</b>
Granátové jablko, čerstvé	<b>790</b>
Grapefruit v konzerve, v náleve	<b>356</b>
Grapefruity biele, čerstvé, ošúpané	<b>355</b>
Grapefruity ružové alebo červené, čerstvé, ošúpané	<b>354</b>

Grepový džús, čerstvý, biely alebo ružový	<b>976</b>
Grepový džús, koncentrát, mrazený, nesladený, neriedený	<b>980</b>
Grepový džús, koncentrát, mrazený, nesladený, riedený	<b>981</b>
Grepový džús, v plechovke, nesladený	<b>978</b>
Grepový džús, v plechovke, sladený	<b>979</b>
Guacamole	<b>944</b>
Gumové cukríky	<b>690</b>
Gumové medvedíky	<b>688</b>
Halibut, pečený alebo vyprážený	<b>512</b>
Hamburger normálny, normálna porcia so šalátom, paradajkou a majonézou, fast food	<b>858</b>
Hamburger normálny, väčší so šalátom, paradajkou a majonézou, fast food	<b>860</b>
Hamburgerová žemľa, na hot dog	<b>74</b>
Hladká tortová múka	<b>47</b>
Hnedá ryža, dlhozrná, varená	<b>151</b>
Hnedý cukor	<b>763</b>
Holopset oranžový, pečená alebo grilovaná	<b>522</b>
Homár, pripravený na pare	<b>514</b>
Horčica, hotová, žltá	<b>942</b>
Hot dog bez príloh, fast food	<b>861</b>
Hot dog chili, fast food	<b>862</b>
Hot dog/ Frankfurtské párky, hovädzie a bravčové	<b>488</b>
Hot dog/Frankfurtské párky, hovädzie	<b>487</b>
Hotová omáčka Barbecue	<b>911</b>
Hotová syrová omáčka	<b>912</b>
Hovädzí bujón, neochutený	<b>903</b>
Hovädzí bujón, varený na vode	<b>882</b>
Hovädzí rozbíf/roastbeef, pečený, chudé a prerastené mäso	<b>415</b>
Hovädzí rozbíf/roastbeef, pečený, chudé mäso	<b>416</b>
Hovädzí steak porterhouse, pečený, chudé mäso	<b>420</b>
Hovädzí steak T-bone, pečený, chudé mäso	<b>418</b>
Hovädzí steak, v konzerve	<b>821</b>
Hovädzí vývar s cestovinami, varený na vode	<b>883</b>
Hovädzí vývar, domáci	<b>908</b>
Hovädzia pečeň, vyprážená	<b>412</b>
Hovädzia šťava vlastná, v konzerve	<b>921</b>
Hovädzie mäso, konzerva	<b>405</b>
Hovädzie na závitky predné, varené, chudé mäso	<b>402</b>
Hovädzie na závitky zadné, chudé a prerastené mäso	<b>406</b>
Hovädzie na závitky zadné, chudé mäso	<b>407</b>
Hovädzie na závitky zadné, varené, chudé a prerastené mäso	<b>401</b>
Hovädzie Ravioli v rajčinovo- mäsovej omáčke, v konzerve	<b>820</b>
Hovädzie rebierka, pečené v rúre, chudé a prerastené mäso	<b>413</b>
Hovädzie rebierka, pečené v rúre, chudé mäso	<b>414</b>
Hovädzie, hrud', dusené, chudé a prerastené mäso	<b>403</b>
Hovädzie, hrud', dusené, chudé mäso	<b>404</b>
Hrachová polievka, zahustená, pripravená na vode	<b>889</b>
Hranolky z rúry	<b>178</b>

Hranolky, fast food	<b>856</b>
Hranolky, mrazené, pripravené v rúre	<b>278</b>
Hrášok cukrový, čerstvý, varený, scedený	<b>256</b>
Hrášok cukrový, mrazený, varený, scedený	<b>257</b>
Hrášok, zelený, mrazený, varený, scedený	<b>259</b>
Hrášok, zelený, v konzerve, scedený	<b>258</b>
Hrebenatka, varená na pare	<b>528</b>
Hrebenatka, varená, vyprášaná v cestíčku	<b>527</b>
Hrianky, dochutené	<b>41</b>
Hríbová krémová polievka, zahustená, pripravená na plnotučnom mlieku	<b>880</b>
Hríbová krémová polievka, zahustená, pripravená na vode	<b>887</b>
Hrozienka v čokoláde	<b>707</b>
Hrozienka, bez semien	<b>392</b>
Hrozno, bez kôstok, čerstvé	<b>357</b>
Hroznová šťava, koncentrát, mrazený, sladený, neriedený	<b>983</b>
Hroznová šťava, koncentrát, mrazený, sladený, riedený	<b>984</b>
Hroznová šťava, v plechovke alebo vo fľaši	<b>982</b>
Hroznové listy, v konzerve	<b>226</b>
Hroznový nápoj	<b>992</b>
Hroznový nápoj	<b>963</b>
Hrušky, čerstvé	<b>378</b>
Hrušky, v konzerve, v hustom náleve	<b>379</b>
Hrušky, v konzerve, v náleve z vlastnej šťavy	<b>380</b>
Hubová omáčka vlastná (konzerva)	<b>923</b>
Huby, čerstvé	<b>242</b>
Huby, v konzerve, scedené	<b>244</b>
Huby, varené, scedené	<b>243</b>
Hummus, z predajne	<b>562</b>
Hus, mäso a koža, pečená	<b>449</b>
Hus, mäso bez kosti, pečená	<b>450</b>
Ibištek jedlý, mrazený, uvarený, scedený	<b>249</b>
Ibištek jedlý, surový, uvarený, scedený	<b>248</b>
Indický chlieb (Naan)	<b>11</b>
Instantný čaj, v prášku, hotový, nesladený	<b>997</b>
Jablká, čerstvé, bez šupky	<b>326</b>
Jablká, čerstvé, so šupkou	<b>325</b>
Jablká, sušené	<b>327</b>
Jablková plnka do koláča / pité	<b>987</b>
Jablková šťava, koncentrát, mrazená, neriedená	<b>974</b>
Jablková šťava, koncentrát, mrazená, riedená	<b>975</b>
Jablková šťava, vo fľaši alebo plechovke	<b>973</b>
Jablkové pyré, v konzerve, nesladené	<b>331</b>
Jablkové pyré, v konzerve, sladené	<b>330</b>
Jablkový koláč / jablkové pité	<b>66</b>
Jablkový ocot	<b>949</b>
Jačmenné krúpy, varené	<b>5</b>
Jahňacie mäso, mleté, varené, grilované	<b>417</b>
Jahňacie mäso, panenka, grilovaná, chudé a prerastené mäso	<b>423</b>



Jahňacie mäso, panenka, grilovaná, chudé mäso	<b>424</b>
Jahňacie mäso, rezne, varené, chudé a prerastené mäso	<b>421</b>
Jahňacie mäso, rezne, varené, chudé mäso	<b>422</b>
Jahňacie mäso, stehno, chudé mäso, pečené	<b>500</b>
Jahňacie mäso, stehno, pečené, chudé a prerastené mäso	<b>425</b>
Jahňacie rebierka, chudé mäso varené, pečené	<b>493</b>
Jahodová zmrzlina	<b>293</b>
Jahody, čerstvé, strednej veľkosti	<b>397</b>
Jahody, čerstvé, veľké	<b>396</b>
Jahody, mrazené, sladené, rozmrazené	<b>398</b>
Japonské cestoviny (rezance), soba, uvarené	<b>146</b>
Jarná cibuľka, čerstvá	<b>253</b>
Javorový sirup	<b>770</b>
Jedlé gaštany, pečené, v šupke	<b>556</b>
Jogurt a šľava, zmes	<b>661</b>
Jogurt biely, bez obsahu tuku	<b>665</b>
Jogurt biely, nízkoúčny	<b>663</b>
Jogurt biely, normálny	<b>666</b>
Jogurt mrazený čokoládový	<b>637</b>
Jogurt mrazený vanilkový	<b>638</b>
Jogurt ovocný, bez obsahu tuku	<b>664</b>
Jogurt ovocný, nízkoúčny	<b>662</b>
Jogurt vanilkový alebo citrónový, nízkoúčny	<b>667</b>
Kačica, bez kože, pečená	<b>447</b>
Kačica, mäso a koža, pečená	<b>446</b>
Kačica, pekinská, prsia, mäso a koža, bez kosti, pečená	<b>448</b>
Kakao v prášku, nesladené	<b>936</b>
Kaleráb, varený, scedený	<b>233</b>
Kanadská slanina, údená, varená	<b>461</b>
Kapusta collard, čerstvá, varená, scedená	<b>211</b>
Kapusta collard, mrazená, varená, scedená	<b>212</b>
Kapusta, čerstvá, strúhaná	<b>190</b>
Kapusta, varená	<b>191</b>
Karambola (čínska hviezdica), čerstvá	<b>343</b>
Karamelové hniezda, bez dodatkov	<b>698</b>
Karamelové hniezda, s čokoládou	<b>699</b>
Karfiol, čerstvý	<b>201</b>
Karfiol, čerstvý, varený, scedený	<b>202</b>
Karfiol, mrazený, varený, scedený	<b>203</b>
Káva Espresso	<b>971</b>
Kávový zákusok	<b>677</b>
Kečup	<b>930</b>
Kešu orechy, solené, pražené na oleji	<b>555</b>
Kešu orechy, solené, pražené na sucho	<b>554</b>
Kivi, čerstvé, bez šupky	<b>358</b>
Klobása typu Braunschweiger ( z bravčovej pečene)	<b>481</b>
Klobásy/párky, hovädzie a bravčové, suché	<b>492</b>
Klobásy/párky, hovädzie a bravčové, uvarené	<b>491</b>

Kokos, surový, strúhaný, nebalený	<b>559</b>
Kokos, surový, strúhaný, scedený, sladený	<b>560</b>
Koláč s čokoládovým krémom	<b>69</b>
Koláč s pekanovými orechmi	<b>71</b>
Kondenzované mlieko, odtučnené, v konzerve	<b>653</b>
Kondenzované mlieko, odtučnené, v konzerve	<b>53</b>
Kondenzované mlieko, plnotučné, v konzerve	<b>652</b>
Kondenzované mlieko, sladené, v konzerve	<b>651</b>
Kôpor, čerstvý	<b>222</b>
Kôprová zálievka na smotane	<b>632</b>
Koreňové/ zázvorové pivo	<b>968</b>
Koriander, čerstvý	<b>208</b>
Korpus krehkého cesta, mrazený, upečený	<b>64</b>
Korpus krehkého cesta, s grahamovými krekrami	<b>65</b>
Korpus krehkého cesta, upečený, podľa receptu	<b>63</b>
Krab, Alaskan King, varený	<b>504</b>
Krabie mäso, v konzerve	<b>505</b>
Krehké sušienky s cukrom, cesto, mrazené	<b>722</b>
Krehké sušienky s cukrom, recept, na margaríne	<b>723</b>
Krehké sušienky s cukrom, z predajne	<b>721</b>
Krekry celozrnné	<b>734</b>
Krekry normálne, okrúhle alebo ako malé občerstvenie	<b>731</b>
Krekry ražné bez prísad	<b>726</b>
Krekry ražné nalámané	<b>727</b>
Krekry so syrovou plnkou	<b>205</b>
Krém / kokosová hmota	<b>182</b>
Krémový tvaroh s ovocím	<b>602</b>
Krevety, v cestíčku, vyprážené	<b>529</b>
Krevety, v cestíčku, vyprážené, fast food	<b>870</b>
Krevety, v konzervy, scedené kúsky	<b>530</b>
Kukurica, čerstvá, zrná	<b>215</b>
Kukurica, čerstvá, zrná na klase	<b>213</b>
Kukurica, mrazená, zrná na klase	<b>214</b>
Kukurica, v konzerve, cele zrná	<b>217</b>
Kukurica, v konzerve, krém	<b>216</b>
Kukuričná krupica, biela alebo žltá	<b>88</b>
Kukuričná múka, hmota	<b>48</b>
Kukuričná múka, žltá, suchá, bežná	<b>38</b>
Kukuričná múka, žltá, suchá, celozrnná	<b>37</b>
Kukuričné lupienky typu General Mills, všetky druhy	<b>114</b>
Kukuričné lupienky typu Kellogg's	<b>115</b>
Kukuričné lupienky, bez prísad	<b>747</b>
Kukuričné lupienky, Chex	<b>105</b>
Kukuričné pečivo, podľa receptu, 2% mlieka	<b>36</b>
Kukuričné pečivo, zmes	<b>35</b>
Kukuričný sirup, light	<b>769</b>
Kukuričný škrob	<b>39</b>
Kura Rotisserie, chudé mäso, bez kože, pečené	<b>445</b>

Kura v sladko- kyslej omáčke, v konzerve	<b>965</b>
Kura, dusená pečienka	<b>444</b>
Kura, krídelka, mäso a koža, vyprážené, v cestíčku	<b>440</b>
Kura, krídelka, mäso a koža, vyprážené, v múke	<b>441</b>
Kura, mäso a koža, pečené	<b>428</b>
Kura, mäso a koža, vysmážené, v cestíčku	<b>426</b>
Kura, mäso a koža, vysmážené, v múke	<b>427</b>
Kura, nôžky (paličky), mäso a koža, vysmážené, v cestíčku	<b>433</b>
Kura, nôžky (paličky), mäso a koža, vysmážené, v múke	<b>434</b>
Kura, stehno, mäso a koža, vyprážené, v cestíčku	<b>438</b>
Kura, stehno, mäso a koža, vyprážené, v múke	<b>439</b>
Kura, svetlé mäso, bez kože, pečené	<b>437</b>
Kura, svetlé mäso, bez kože, vyprážené	<b>436</b>
Kura, tmavé mäso, bez kože, pečené	<b>432</b>
Kura, tmavé mäso, bez kože, vyprážené	<b>431</b>
Kurací šalát, bez omáčky, fast food	<b>867</b>
Kurací vývar, domáci	<b>909</b>
Kurací vývar, hotový, chudý, nízka hladina soli	<b>896</b>
Kuracia krémová polievka, zahustená, pripravená na plnotučnom mlieku	<b>879</b>
Kuracia krémová polievka, zahustená, pripravená na vode	<b>886</b>
Kuracia vlastná šťava (konzerva)	<b>922</b>
Kuracie mäso bez kosti, obalované aj vyprážené, bez príloh, fast food	<b>850</b>
Kuracie mäso, droby, dusené	<b>435</b>
Kuracie mäso, v konzerve, bez kože, vo vývare	<b>442</b>
Kuracie prsia, bez kože, pečené	<b>430</b>
Kuracie prsia, bez kože, vyprážené	<b>429</b>
Kuskus, uvarený	<b>40</b>
Kúsky slaniny	<b>925</b>
Kvaka, varená, scedená	<b>291</b>
Kvasená uhorka s kôprom	<b>269</b>
Kyslá kapusta v náleve, v konzerve/ vo vrečku	<b>292</b>
Kyslá smotana, nízkoúčinná	<b>630</b>
Kyslá smotana, normálna	<b>629</b>
Kyslá smotana, odtučnená	<b>631</b>
Kysnutý koláč s ovocím	<b>679</b>
Kysnutý koláč s tvarohom	<b>678</b>
Ľadový šalát, krájaný/ trhaný	<b>237</b>
Ľadový šalát, listy	<b>236</b>
Lasagne s omáčkou a mäsom	<b>826</b>
Lasagne, zeleninové	<b>827</b>
Letná klobása (hovädzia- bravčová) tzv. summer sausage, cervelat	<b>494</b>
Lieskové orechy, sekané	<b>561</b>
Likér (29 %)	<b>956</b>
Limetkový nápoj	<b>964</b>
Lístky a stonky červenej repy, varené, scedené	<b>181</b>
Lístky červenej repy, čerstvé	<b>209</b>
Listový šalát, kúsky, krájaná	<b>239</b>
Listový šalát, list	<b>238</b>

Losos, pečený alebo grilovaný	523
Losos, údený	525
Losos, v konzerve (ružový), mäso vo vlastnej šťave (s kosťami)	524
Lupienky Apple Jack	101
Lupienky Cheerios	104
Lupienky Kix	125
Lupienky Life	126
Lupienky s jablkom a škoricou	100
Lupienky s pšeničných otrúb	113
Lupienky typu 100% Natural, s otrubami, medom a hrozičkami, nízkotučné	129
Lupienky typu 100% Natural, s otrubami, medom a hrozičkami	128
Lupienky typu Basic 4	102
Lupienky typu Cocoa Krispies	111
Lupienky typu Cocoa Puffs	112
Lupienky typu Corn Pops	116
Lupienky typu Crispix	117
Lupienky typu Froot Loops	118
Lupienky typu Frosted Flakes	119
Lupienky typu Frosted Mini Wheats, normálne alebo snack	120
Lupienky typu Golden Graham	122
Lupienky typu Honey Nut Cheerios	123
Lupienky typu Honey Nut Cluster	124
Lupienky typu Nature Valley, Granola	127
Lupienky typu Product 19	130
Lupienky typu Raisin Bran, General Mills	133
Lupienky typu Raisin Bran, Kellogg's	134
Lupienky typu Raisin Nut Bran	135
Lupienky typu Shredded Wheat	137
Lupienky typu Special K	138
Lupienky typu Toasted Oatmeal Honey Nut, Quaker	139
M&M's bez prísad (M&M Mars)	694
M&M's, orechové (M&M Mars)	693
Maces, bez dodatkov	52
Majonéza, light (bez cholesterolu)	809
Majonéza, normálna	808
Majonéza, odtučnená	810
Makadamské orechy, pražené na sucho, solené	564
Makrela, varená	515
Maliny, čerstvé	393
Maliny, mrazené, sladené, rozmrazené	394
Mandarínky- klementínky	945
Mandarínky, čerstvé, bez šupky a kôstok	399
Mandarínky, v náleve	364
Mandle	995
Mandle lúpané	539
Mango, čerstvé, bez šupky a kôstky	365
Margarín normálny (80% tuku)	785
Marhule, čerstvé	332

Marhule, polovičky, v konzerve, hustý sirup	333
Marhule, polovičky, v konzerve, vo vlastnej šťave	334
Marhule, sušené	335
Maslové sušienky, z predajne	709
Masť	784
Mečúň, pečený alebo grilovaný	531
Med	779
Medovo- orechové lupienky, Chex	106
Medový melón, štvrtky bez šupky	368
Melasa	771
Melba toast, bez prísad, v konzerve	728
Melón cantaloupe, štvrtky bez šupky	367
Miso – sójová pasta	580
Mletá káva	970
Mleté mäso, hovädzie, 73%, pečené	410
Mleté mäso, hovädzie, 80%, pečené	409
Mleté mäso, hovädzie, 85%, pečené	408
Mleté mäso, hovädzie, kúsky, 75%, varené, vyprážené na panvici	939
Mleté mäso, hovädzie, kúsky, 80%, varené, vyprážené na panvici	937
Mleté mäso, hovädzie, kúsky, 85%, varené, vyprážené na panvici	938
Mliečna čokoláda s mandľami	701
Mliečna čokoláda s orechmi Mr. Goodbar	702
Mliečna čokoláda, bez prísad	700
Mliečny shake, hustý, čokoládový	659
Mliečny shake, hustý, vanilkový	660
Mlieko odtučnené	648
Mlieko so zníženým obsahom tuku (2%)	646
Mlieko, plnotučné (3,25%)	645
Morčacia šťava vlastná (konzerva)	924
Morčacie prsia, mäso a koža, pečené	452
Morčacie rezne mleté, vyprážené, v strúhanke alebo cestičku	459
Morka, droby, dusené	454
Morka, mleté mäso, varené	455
Morka, svetlé a tmavé mäso, nakrájané, ochutené	456
Morka, svetlé mäso, iba mäso, pečené	458
Morka, svetlé mäso, mäso a koža, pečené	457
Morka, tmavé mäso, mäso a koža, pečené	453
Mrazená šľahačková poleva	636
Mrkva, čerstvá	197
Mrkva, čerstvá, varená, scedená	199
Mrkva, mladá	198
Mrkva, mrazená, varená, scedená	200
Mrkva, v konzerve	172
Mrkvová šťava, v plechovke	196
Múka obohatená o kypriace prostriedky	49
Mušle v konzerve, scedené kúsky	502
Náhradka vajec, tekutá	595
Nanuk	775

Nátierkové maslo (40% tuku)	<b>789</b>
Nátierkové maslo (60% tuku)	<b>787</b>
Nektárinky, čerstvé	<b>369</b>
Nesolené maslo	<b>783</b>
Nízkotučné mlieko (1 %)	<b>647</b>
Nízkotučný tvaroh (1%)	<b>604</b>
Nízkotučný tvaroh (2%)	<b>603</b>
Nové korenie, v konzerve	<b>268</b>
Nutella	<b>943</b>
Obilná múka	<b>45</b>
Oblátky/ ryžové chlebíky z hnedej ryže, bez dodatkov	<b>158</b>
Oblíčková fazuľa červená, suchá, varená	<b>542</b>
Obložený chlebíček s olejom, octom, syrom, salámou, šunkou a zeleninou, fast food	<b>871</b>
Obložený chlebíček s pečeným hovädzím, majonézou a zeleninou, fast food	<b>872</b>
Obložený chlebíček s tuniakovým šalátom, majonézou a šalátom, fast food	<b>873</b>
Obložený chlebíček, údenina	<b>928</b>
Ocot, destilovaný	<b>950</b>
Olej Canola	<b>791</b>
Olejová bábovka	<b>683</b>
Omáčka enchilada, hotová	<b>913</b>
Omáčka na špagety	<b>917</b>
Omáčka Teriyaki	<b>919</b>
Omáčka Worcestershire	<b>920</b>
Omeleta, bez dodatkov	<b>596</b>
Orechové maslo, normálne, s kúskami orechov	<b>571</b>
Orechy v čokoláde	<b>706</b>
Orechy, zmes, pražené na oleji, solené	<b>732</b>
Orechy, zmes, pražené na sucho, solené	<b>703</b>
Orientálne hrušky, čerstvé	<b>336</b>
Ostrá paprika jalapeno, v konzerve	<b>263</b>
Ostriež, morský, varený, sušený za tepla	<b>498</b>
Ostriež, sladkovodný, varený, sušený za tepla	<b>497</b>
Ostriež, varený	<b>517</b>
Ovocno - obilná tyčinka „Nutri Grain“	<b>33</b>
Ovocný koktail, v konzerve, v hustom náleve	<b>352</b>
Ovocný koktail, v konzerve, v náleve zo šťavy	<b>353</b>
Ovocný koláč	<b>682</b>
Ovocný punč	<b>991</b>
Ovsené otruby, tepelne neupravené	<b>59</b>
Ovsené sušienky, bez obsahu tuku	<b>716</b>
Ovsené sušienky, mäkké	<b>715</b>
Ovsené sušienky, normálne, veľké	<b>714</b>
Ovsené vločky s jablkom z jablkom a škoricou, instantné	<b>95</b>
Ovsené vločky s javorovým sirupom a hnedým cukrom, instantné	<b>96</b>
Ovsené vločky, bez dodatkov, instantné, obohatené	<b>94</b>
Ovsené vločky, bez dodatkov, normálne, rýchle alebo instantné, neobohatené	<b>97</b>
Ovsený chlieb	<b>14</b>
Palacinky, hotová zmes	<b>61</b>

Palacinky, maslo a sirup, fast food	840
Palacinky, mrazené, hotové	60
Palacinky, zmes, z 2% mlieka, vajcia a olej	62
Paličky/tyčinky	756
Palmové srdiečka, v konzerve	229
Papája, čerstvá	373
Paprika chili zelená alebo červená, čerstvá	261
Paradajkový džús, v plechovke, solený	313
Paradajky, čerstvé	309
Paradajky, cherry	310
Paradajky, pasta, v konzerve	314
Paradajky, v konzerve	311
Pastrami, hovädzie, údené	489
Paštrnák, varený, scedený	255
Pate de foi gras (husacia pečienka)	451
Pažítka, čerstvá	207
Pečená fazuľa, bez prísad alebo vegetariánska, konzervovaná	546
Pečená fazuľa, z klobáskou, v konzerve	977
Pečené zemiaky, so syrom, fast food	86
Pekanové orechy, polovice	574
Pekinská kapusta	193
Penové cukríky, malé	691
Penové cukríky, normálne	692
Pepperoni, hovädzie, bravčové	490
Petržlen, čerstvý	254
Píniové oriešky, lúpané	575
Piškóty, bez prísad alebo maslové, podľa receptu, 2% mlieka	6
Piškóty, mrazené cesto, upečené, normálne	7
Pistácie, pražené na sucho, solené, lúpané	576
Pita chlieb	15
Pivo, normálne	953
Pivo, svetlé	954
Pizza pepperoni, mrazená, upečená	786
Pizza s mäsom a zeleninou, mrazená, upečená	788
Pizza, pepperoni, fast food	866
Pizza, so syrom, fast food	865
Platesa alebo morský jazyk, zapekaná alebo grilovaná	510
Plesňový syr, light	800
Plesňový syr, normálny	799
Plinka do višňového koláča, v konzerve	346
Pohánková múka, celozrnná	46
Polievka Ramen s cestovinou, slepačia príchuť, suchá zmes, tepelne neupravená	905
Polievka z čedaru, zahustená, pripravená na plnotučnom mlieku peľným	876
Pomaranče, čerstvé, bez šupky a kôstok	370
Pomarančová šťava, čerstvá, všetky druhy	985
Pomarančová šťava, neriedená	988
Pomarančová šťava, riedená	989
Pomarančová šťava, v plechovke, nesladená	986

Pomarančový džús	<b>967</b>
Popcorn, karamelový s orieškami	<b>750</b>
Popcorn, na oleji, solený	<b>749</b>
Popcorn, pripravený na oleji, nesolený	<b>748</b>
Popcorn, syrový	<b>751</b>
Pošírované vajcia, solené	<b>593</b>
Pór, varený, scedený	<b>234</b>
Praclíky	<b>757</b>
Prášok do pečiva, sodík, síran hlinitý	<b>926</b>
Prášok do pečiva, univerzálny	<b>927</b>
Pražnica na tuku, s plnotučným mliekom a soľou	<b>594</b>
Pšeničná kaša, instantná	<b>92</b>
Pšeničná kaša, normálna	<b>91</b>
Pšeničná múka celozrnná	<b>267</b>
Pšeničná múka, univerzálna	<b>50</b>
Pšeničné burizony	<b>132</b>
Pšeničné lupienky	<b>141</b>
Pšeničné lupienky, Chex	<b>109</b>
Pšeničný chlieb, nízkokalorický	<b>21</b>
Pstruh, pečený alebo grilovaný	<b>532</b>
Rajčinová omáčka, v konzerve	<b>315</b>
Rajčinová polievka, zahustená, pripravená na plnotučnom mlieku	<b>881</b>
Rajčinová polievka, zahustená, pripravená na vode	<b>890</b>
Rajčiny, sušené, bez prísad	<b>312</b>
Rebarbora, mrazená, uvarená s cukrom	<b>395</b>
Rebarbora, mrazená, uvarená s cukrom	<b>797</b>
Red'kovka surová	<b>290</b>
Reese's (čokoládová sušienka s arašidovým maslom) (Hershey)	<b>696</b>
Repa, varená, kocky	<b>317</b>
Ríbezle, sušené	<b>349</b>
Rímsky šalát, kúsky, nasekaný	<b>241</b>
Rímsky šalát, vnútorný list	<b>240</b>
Ruská šalátová zálievka, light	<b>815</b>
Ruská šalátová zálievka, normálna	<b>814</b>
Ružičkový kel, čerstvý, varený, scedený	<b>189</b>
Ružičkový kel, mrazený, varený, scedený	<b>188</b>
Rybacia polievka s mušľami, Manhattan, zahustená, pripravená na vode	<b>885</b>
Rybacia polievka s mušľami, New England, pripravená na konzumáciu, chudá, nízky obsah soli	<b>899</b>
Rybacia polievka s mušľami, New England, zahustená, pripravená na plnotučnom mlieku	<b>877</b>
Rybacia polievka, domáca	<b>910</b>
Rybie filé, obalené v strúhanke alebo v ceste, vyprážené	<b>508</b>
Rybie tyčinky, v strúhanke, mrazené, zohrievané	<b>509</b>
Ryža na mexický spôsob, príloha k hlavnému jedlu, suchá zmes	<b>831</b>
Ryža, biela, dlhozrnná, instantná/ predvarená	<b>154</b>
Ryža, biela, dlhozrnná, surová	<b>152</b>
Ryža, biela, dlhozrnná, varená	<b>153</b>
Ryža, divoká, varená	<b>157</b>
Ryža, surová, instantná/ predvarená	<b>155</b>



Ryža, varená, instantná/ predvarená	156
Ryžové chrumky, štvorcové	758
Ryžové lupienky, Chex	108
Ryžové vločky typu Rice Krispies	136
Ryžový puding, pripravený na konzumáciu, normálny	740
Šalát z bielej kapusty, domáci recept	210
Šalát z tuniaka light v oleji, zelenina v marináde, majonézová omáčka	537
Šalát, čerstvý	235
Šalát/obloha Coleslaw, fast food	852
Šalátová zálievka farmárska, odtučnená	828
Šalátová zálievka tisícich ostrovov, odtučnená	798
Šalátová zálievka, majonézová, typu Miracle Whip, normálna	550
Šalátový dressing Caesar, light	802
Šalátový dressing Caesar, normálny	801
Šalátový dzálievka, majonézová, typu Miracle Whip, light	553
Salsa omáčka	915
Sardely w oleji, konzervované	20
Sardinky atlantické v oleji, v konzerve, scedené kúsky (s kostičkami)	526
Sendvič s kuracím filé (obaľovaný a vyprážený), bez príloh, fast food	849
Sendvič s rybou (obaľovanou a vysmázanou), s tatárskou omáčkou a syrom, fast food	855
Sendvič s vajíčkom a párkom, fast food	837
Sendvič so šunkou a syrom, mrazený	825
Sezamové semienka	579
Shitake huby, sušené	246
Shitake huby, varené	245
Šiška	680
Šiška s polevou	681
Sitinová kapusta, varená, scedená	247
Škorica	935
Škoricové lupienky, Life	110
Sladká čokoláda, tmavá (Hershey)	708
Sladká paprika, červená alebo zelená, čerstvá	264
Sladká paprika, červená alebo zelená, varená, scedená	266
Sladké pečivo mrazené, nízkoenergetické	80
Sladké pečivo mrazené, pop tarts, mrazené	792
Sladké pečivo mrazené, pop tarts, ovocné	793
Sladké pečivo mrazené, s ovocím	79
Sladké zemiaky, kandizované	307
Sladké zemiaky, pečené v šupke	305
Sladké zemiaky, v konzerve, v sirupe, scedené	308
Sladké zemiaky, varené bez šupky	306
Sladko- kyslá omáčka hotová	918
Sladký zemiak, yam, opečený, scedený alebo upečený	324
Šľahačka v spreji	947
Šľahačka v spreji	635
Šľahačka, nevyšľahaná	627
Šľahačka, nevyšľahaná, nízkoenergetická	628
Slané krekry, štvorcové	730

Slanina, údená, varená	460
Slávka jedná, pripravená na pare	516
Sleď, marinovaný	513
Slepačí vývar s cestovinami, zahustený, pripravený na vode	884
Sliepka Cornish, mäso a koža, pečená	443
Slivky, čerstvé	388
Slničnicové semienka, pražené na sucho, solené	586
Smažená fazuľa Refried Beans, v konzerve	578
Smotana do kávy	626
Smotana do kávy, ½ mlieka + ½ sladkej smotany	625
Smotana v prášku	633
Smotana v prášku, mliečna	634
Solené maslo	782
Sorbet	644
Šošovica, suchá, uvarená	563
Šošovicová polievka, pripravená na konzumáciu, chudá, s nízkym obsahom soli	900
Sóda bikarbóna	929
Sójová omáčka	916
Sójové mlieko	582
Sójové oriešky, pražené na sucho	583
Sójové zrná, suché, varené	581
Sójové zrná, zelené, varené, scedené	296
Špageti Bolognese, mrazené, Healthy Choice	834
Špagety s mäsovými guľkami v rajčinovej omáčke, mrazené	650
Špagety s mäsovými guľkami v rajčinovej omáčke, v konzerve	654
Špargľa, mrazená, varená, scedená	162
Špargľa, surová, varená, scedená	161
Špargľa, výhonky, v konzerve, scedená	163
Špargľová polievka, kondenzovaná, v konzerve, pripravená na mlieku	51
Špenát, čerstvý	297
Špenát, čerstvý, varený, scedený	298
Špenát, mrazený, varený, scedený	299
Špenát, v konzerve, scedený	300
Špenátové suflé, pripravené doma	835
Šťava z limetky, čerstvá	362
Šťava z limetky, v plechovke, nesladená	363
Šťava zo sušených sliviek, v konzerve alebo fľaši	391
Steak hovädzej sviečkovice, pečený, chudé mäso	419
Steak Salisbury, jedlo, mrazené	833
Strúhaná čokoláda, biele	705
Strúhaná čokoláda, polosladká	704
Strúhanka, suchý produkt, bez prísad	26
Strúhanka, suchý produkt, s prísadami	27
Strúhaný syr	609
Šunka údená, chudá a prerastená	464
Šunka z medom, údená, varená	486
Šunka, čerstvá, varená, chudá a prerastená	463
Šunka, pečený kúsok, chudé a prerastené mäso	465

Šunka, v konzerve	<b>462</b>
Šunka, varená, bežná	<b>484</b>
Šunka, varená, extra chudá	<b>485</b>
Sušené hovädzie (sušené mäso)	<b>411</b>
Sušené hovädzie, údené	<b>483</b>
Sušené slivky, bez kôstky, tepelne neupravené	<b>389</b>
Sušené slivky, dusené, nesladené	<b>390</b>
Sušienky s arašidovým maslom, na margaríne	<b>718</b>
Sušienky s arašidovým maslom, z predajne	<b>717</b>
Sušienky, na báze vody a vajec, žlté, ľahké, bez polevy, suchá zmes	<b>674</b>
Sušienky, z predajne, bez prísad	<b>720</b>
Švajčiarsky syr	<b>621</b>
Švajčiarsky syr, pasterizácia	<b>624</b>
Syr Brie	<b>148</b>
Syr Camembert	<b>598</b>
Syr feta	<b>610</b>
Syr gouda	<b>611</b>
Syr Monterey	<b>612</b>
Syr Mozzarella, mliečna	<b>613</b>
Syr Muenster	<b>614</b>
Syr Neufchatel	<b>615</b>
Syr Parmezán	<b>616</b>
Syr Provolone	<b>174</b>
Syr Provolone	<b>617</b>
Syr Ricotta, mliečny	<b>618</b>
Syr Ricotta, z čiastočne odtučneného mlieka	<b>619</b>
Syr Romano	<b>620</b>
Syr s modrou plesňou	<b>597</b>
Syrová omáčka do nacho, pripravená na konzumáciu	<b>914</b>
Syrová polievka s brokolicou, zahustená, pripravená na plnotučnom mlieku	<b>875</b>
Syrové korbáčiky	<b>946</b>
Syrové krekry	<b>725</b>
Syrové Nachos, fast food	<b>764</b>
Syrové tyčinky Mozzarella	<b>829</b>
Tabuľka bielej čokolády	<b>180</b>
Taco placka, pečená	<b>77</b>
Taco s hovädzím mäsom	<b>874</b>
Tahini – sezamová pasta	<b>587</b>
Talianska kapusta, čerstvá, varená, scedená	<b>231</b>
Talianska kapusta, mrazená, varená, scedená	<b>232</b>
Talianska kapusta, surová, strúhaná	<b>195</b>
Talianska zmrzlina vanilková	<b>643</b>
Talianska zmrzlina vanilková v kornútku, fast food	<b>853</b>
Talianska zmrzlina, pripravené v reštaurácii	<b>776</b>
Taliansky chlieb	<b>12</b>
Taliansky dresing do šalátu, bez obsahu tuku	<b>294</b>
Taliansky dresing do šalátu, light	<b>807</b>
Taliansky dresing do šalátu, normálny	<b>806</b>

Tapioka, guľôčky, suchá	<b>78</b>
Tapiokový puding, pripravený na konzumáciu, normálny	<b>741</b>
Tapiokový puding, pripravený na konzumáciu, odtučnený	<b>744</b>
Tekvica, v konzerve	<b>289</b>
Tekvica, varená, pyré	<b>288</b>
Tekvicové semienka, pražené, solené	<b>577</b>
Tekvicový koláč	<b>72</b>
Teľacie mäso, rezeň, dusený, chudé a prerastené mäso	<b>472</b>
Teľacie mäso, rezeň, v strúhanke, varené, chudé a prerastené mäso	<b>473</b>
Tenké pšeničné oblátky	<b>733</b>
Tofu, mäkké	<b>585</b>
Tofu, tvrdé	<b>584</b>
Topinambur, surový	<b>230</b>
Tortellini, cestoviny so syrovou plnkou, mrazené	<b>836</b>
Tortilla kukuričná, pripravená na tepelnú úpravu	<b>81</b>
Tortilla múčna, pripravená na tepelnú úpravu	<b>82</b>
Treska, pečená alebo grilovaná	<b>520</b>
Treska, pečená alebo vyprážaná	<b>503</b>
Treska, pečená alebo vyprážaná	<b>511</b>
Treska, štika	<b>538</b>
Tuniak biely vo vode, v konzerve, scedené kúsky	<b>536</b>
Tuniak light v oleji, v konzerve, scedené kúsky	<b>534</b>
Tuniak light vo vode, v konzerve, scedené kúsky	<b>535</b>
Tuniak, pečený alebo grilovaný	<b>533</b>
Tvaroh	<b>601</b>
Tvaroh (smotanový) bez obsahu tuku	<b>608</b>
Tvaroh (smotanový) nízkoťučný	<b>607</b>
Tvaroh (smotanový) normálny	<b>606</b>
Tvaroh bez tuku	<b>605</b>
Tyčinka Milky way (M&M Mars)	<b>695</b>
Tyčinka Snickers	<b>697</b>
Tyčinka z ovsených vločiek, mäkká, s hrozičkami	<b>32</b>
Tyčinka z ovsených vločiek, s čokoládovými chrumkami	<b>31</b>
Tyčinka z ovsených vločiek, tvrdá, bez prísad	<b>30</b>
Údenina z bieleho morčacieho mäsa	<b>496</b>
Úhor, varený, sušený za tepla	<b>507</b>
Ustrica v cestíčku, vyprážaná	<b>519</b>
Ustrica, iba surové mäso	<b>518</b>
Vajce na tvrdo, bez škrupinky	<b>592</b>
Vajce, bielok, surové	<b>590</b>
Vajce, celé, surové	<b>589</b>
Vajce, žltok, surový	<b>591</b>
Vajcia, celé, vyprážané	<b>573</b>
Vaječné cestoviny (fettuccine), normálne, uvarené	<b>144</b>
Vaječné cestoviny (fettuccine), špenátové, uvarené	<b>145</b>
Vaječné cestoviny Alfredo, suchá zmes	<b>818</b>
Vaječný koňak	<b>658</b>
Vanilková poleva, pripravená na konzumáciu	<b>773</b>

Vanilková zmrzlina	641
Vanilková zmrzlina, nízkotučná	642
Vanilkové oblátky, s nízkym obsahom tuku	724
Vanilkový puding, pripravený na konzumáciu, normálny	742
Vanilkový puding, pripravený na konzumáciu, odtučnený	745
Vanilkový puding, suchá zmes pripravená s 2 % mliekom, instantný	737
Vanilkový puding, suchá zmes pripravená s 2 % mliekom, normálny, varený	738
Vanilkový shake, fast food	869
Viaczrnné lupienky, Chex	107
Viaczrnný chlieb	13
Viedenské párky	495
Víno, biele	959
Víno, červené	957
Víno, ružové	958
Višne v likéri maraschino, v konzerve, scedené	366
Višne, červené, bez kôstky, v konzerve, vo vode	344
Višňový koláč	68
Vlašské orechy, nasekané	588
Vňať repy, čerstvá, varená, scedená	318
Vňať repy, mrazená, varená, scedená	319
Vodný melón, čerstvý, štvrtka	400
Všetky obilné otruby	99
Výhonky alfalfa (lucerny), surové	159
Vyprážené mušle, vyprážené	501
Vyprážené placky z krabieho mäsa, s vajíčkom, cibuľou, margarínom	506
Vyprážený sumec v cestíčku	499
Výťažok z vanilky	948
Vývar s cestovinami, hotový, chudý, nízky obsah soli	897
Vývar s cestovinami, hotový, Chunky	893
Vývar s cestovinami, suchá zmes, pripravený na vode	906
Zákusok s banánovým krémom, podľa receptu	87
Zálievka do šalátu Coleslaw	803
Zapekaná bageta s kuracím mäsom, mrazená	822
Zapekané zemiaky, domáci recept, s maslom	277
Zapekané zemiaky, domáci recept, s maslom	287
Zapekané zemiaky, suchá zmes, s maslom	276
Zapekané zemiaky, suchá zmes, s plnotučným mliekom a maslom	286
Zázvorový koreň , surový	227
Zázvorový nápoj	962
Zelená fazuľa, mrazená, varená, scedená	173
Zelená fazuľa, surová, varená, scedená	171
Zelená fazuľa, v konzerve, scedená	175
Zelená uhorka, bez šupky	219
Zelená uhorka, so šupkou	220
Zelené olivy, marinované	371
Zelenina z konzervy, dochutená na sladko	270
Zelenina, zmes, mrazená, varená, scedená	322
Zelenina, zmes, v konzerve, scedená	321

Zeleninová polievka s hovädzím mäsom, pripravená na konzumáciu, Chunky	<b>895</b>
Zeleninová polievka s hovädzím mäsom, zahustená, pripravená na vode	<b>891</b>
Zeleninová polievka s kuracím mäsom s ryžou, hotová, chudá, nízky obsah soli	<b>898</b>
Zeleninová polievka s kuracím mäsom, hotová, Chunky	<b>894</b>
Zeleninová polievka vegetariánska, zahustená, pripravená na vode	<b>892</b>
Zeleninová polievka, Minestrone, pripravená na podávanie, chudá, nízky obsah soli	<b>901</b>
Zeleninová polievka, Minestrone, zahustená, pripravená s vodou	<b>888</b>
Zeleninová polievka, pripravená na konzumáciu, nízkotučná, so zníženým obsahom soli	<b>902</b>
Zeleninová šťava, koktail, v plechovke	<b>320</b>
Zeler, čerstvý	<b>204</b>
Zeler, varený	<b>206</b>
Zelerová krémová polievka, zahustená, pripravená na plnotučnom mlieku	<b>878</b>
Zelerové semienka	<b>931</b>
Zemiaková kaša, fast food	<b>863</b>
Zemiaková krémová polievka, zahustená, v konzervy, pripravená na mlieku	<b>795</b>
Zemiakové chipsy, bez obsahu tuku	<b>755</b>
Zemiakové chipsy, bez prísad	<b>218</b>
Zemiakové chipsy, bez prísad, solené	<b>752</b>
Zemiakové chipsy, so smotanovo- cibulkovou príchuťou	<b>753</b>
Zemiakové chipsy, so zníženým obsahom tuku	<b>754</b>
Zemiakové placky, domáce	<b>280</b>
Zemiakové placky, domáci recept	<b>284</b>
Zemiakové placky, fast food	<b>839</b>
Zemiakové placky, mrazené	<b>279</b>
Zemiakové pyrė, domáci recept, s plnotučným mliekom	<b>282</b>
Zemiakové pyrė, domáci recept, s plnotučným mliekom a margarínom	<b>283</b>
Zemiakové pyrė, osušené plátky, plnotučné mlieko, maslo, soľ	<b>281</b>
Zemiakový šalát, domáci recept	<b>285</b>
Zemiaky, ošúpané po uvarení	<b>274</b>
Zemiaky, ošúpané pred uvarením	<b>275</b>
Zemiaky, pečené bez šupky	<b>272</b>
Zemiaky, pečené v šupke	<b>271</b>
Zemiaky, pečené, iba v šupke	<b>273</b>
Žemľa, normálna	<b>73</b>
Žitné chlebíky, celozrnné, bez prísad	<b>729</b>
Žitný chlieb	<b>18</b>
Žitný chlieb, nízkokalorický	<b>19</b>
Zmes Chex	<b>746</b>
Zmrzlina v kornútku	<b>184</b>
Zmrzlina v pohári s karamelovou polevou, fast food	<b>854</b>
Zmrzlina z ovocnej šťavy	<b>774</b>