

3.5. COMPOZIȚIA CHIMICĂ A PRODUSELOR ALIMENTARE

Compoziția chimică a principalelor produse alimentare:
pentru 100 g de aliment consumabil (după I. Gonțea)

Alimentul	Partea ne-comestibilă, %	Necesarul pt. 100 g produs co-mestibil, g	Proteine	Lipide	Glucide	Calorii
Lapte și preparate:						
Lapte de vacă	-	100	3,5	3,6	4,8	67
Lapte de vacă normalizat	-	100	3,5	3,0	4,9	65
Lapte smântânit	-	100	3,5	0,1	5,0	38
Lapte de vacă bătut, integral	-	100	3,4	-	4,0	31
Lapte de vacă bătut, smântânit	-	100	3,4	-	4,0	31
Iaurt extra	-	100	4,0	4,0	3,0	67
Iaurt gras	-	100	3,2	3,2	3,0	55
Iaurt slab	-	100	3,3	0,1	3,9	30
Lapte praf din lapte normalizat	-	100	27,0	24,0	40,0	498
Lapte praf din lapte parțial smântânit	-	100	30,0	16,0	45,0	456
Brânză foarte grasă de vaci	-	100	13,0	9,0	4,5	156
Brânză degresată de vaci	-	100	17,0	1,2	4,0	97
Urđă	-	100	18,0	4,0	6,0	136
Brânză de burduf	-	100	28,0	28,0	0,5	377
Brânză telemea de oaie	-	100	17,0	20,0	1,0	270
Brânză telemea de vaci	-	100	17,0	17,2	1,0	243
Brânză topită specială pentru copii	-	100	14,0	28,8	1,0	330
Brânză topită grasă	-	100	20,0	20,0	1,0	271
Brânză topită ¼ grasă	-	100	27,0	13,0	1,0	241
Brânză topită ½ grasă	-	100	31,0	9,0	1,0	215
Carne și preparate:						
Carne de vacă slabă	30	143	21,0	3,5	-	118
Carne de vacă semigrasă	30	143	20,0	8,0	-	156

Alimentul	Partea ne-comestibilă, %	Necesarul pt. 100 g produs co-mestibil, g	Proteine	Lipide	Glucide	Calorii
Carne de vacă grasă	30	143	18,3	16,3	-	226
Carne de vițel slabă	3	143	18,3	16,3	-	226
Carne de vițel semigrasă	35	154	20,5	6,8	-	149
Carne de porc slabă	20	125	20,4	6,3	-	143
Carne de porc semigrasă	20	125	16,5	21,5	-	268
Carne de porc grasă	20	125	15,0	35,0	-	388
Carne de oaie slabă	25	133	20,0	6,5	-	144
Carne de oaie semigrasă	25	133	17,0	28,0	-	331
Carne de oaie grasă	30	143	18,0	20,0	-	260
Carne de miel	16	118	20,0	5,0	-	128
Carne de găină grasă	16	118	19,0	9,5	-	167
Carne de găină slabă	12	114	24,5	8,5	-	179
Carne de curcă slabă	12	114	20,6	15,3	-	227
Carne de curcă grasă	14	116	18,4	20,0	-	260
Carne de găscă semigrasă	14	116	16,0	35,0	-	392
Carne de găscă grasă	14	116	19,6	6,0	-	136
Carne de rață	16	118	22,0	1,0	-	98
Carne de iepure	-	100	10,0	9,0	-	125
Creier de bovine	-	100	20,0	5,0	4,0	146
Ficat de bovine	-	100	19,0	6,0	3,0	146
Ficat de porcine	-	100	16,0	15,0	0,4	207
Rimichii de bovine, de porcine	-	100	18,0	5,0	-	122
Inimă de bovine, de porcine	-	100	15,0	3,0	0,8	93
Inimă de bovine	-	100	17,0	36,0	-	402
Salam rusesce, Poiana	-	100	18,4	26,7	-	324
Șuncă presată	-	100	17,5	24,2	0,7	302
Lebărvișt	-	100	10,1	26,6	-	289
Parizer, crenvurști, polonez, safalade	-	101	10,1	26,6	-	289
Tobă de porc, calitatea I	-	100	21,6	8,4	-	167
Tobă de porc, calitatea II, Muscel	-	100	21,6	8,4	-	167

Alimentul	Partea ne-comestibilă, %	Necesarul pt. 100 g produs co-mestibil, g	Proteine	Lipide	Glucoze	Calorii
Conserva din carne de porc în suc propriu	-	100	13,5	29,3	-	327
Conserva din carne de vită în sac propriu	-	100	20,0	8,0	-	156
Hașe din carne de vită	-	100	8,7	12,0	3,0	160
Pateu de ficat	-	100	15,0	25,0	0,9	295
Carne de porc cu fasole boabe	-	100	6,0	6,0	19,0	158
Carne de porc cu mazăre	-	100	7,8	10,0	10,0	166
Carne de vită cu fasole	-	100	10,0	6,0	9,4	135
Pește și preparate:						
Crap	55	222	18,9	2,8	-	104
Plastică	55	222	16,9	3,0	-	78
Scrubii de Dunăre	45	182	14,2	25,9	-	299
Somn pană	12	114	16,8	18,8	-	244
Știucă	45	182	19,1	0,4	-	82
Crap sărat	57	232	24,4	4,4	-	141
Scrubii de Dunăre, sărate	48	194	19,9	20,7	-	274
Știucă sărată	48	194	22,8	0,5	-	207
Conserva de stavrizi în ulei (numai peștele)	-	100	22,5	12,3	-	207
Conserva de crap în sos de tomate	-	100	12,4	8,7	2,8	162
Iere de crap	-	100	25,0	3,0	-	130
Iere de știucă	-	100	27,0	1,5	-	125
Iere negre (caviar)	-	100	26,0	15,0	-	246
Iere de Manciuira	-	100	35,0	12,0	-	255
Ouă:						
Ou de găină integral	-	100	14	12,0	0,6	171
Gălbenuș de ouă de găină	-	100	16	32,0	0,3	364
Albuș de ouă de găină	-	100	13	0,2	0,5	57
Praf de ouă, integral	-	100	45	40,0	1,8	564
Un ou de găină (circa 50 g)	-	-	7	6,0	0,3	85
Un ou de rață (circa 60 g)	-	-	7	8,0	0,2	102

Alimentul	Partea ne-comestibilă, %	Necesarul pt. 100 g produs co-mestibil, g	Proteine	Lipide	Glucoze	Calorii
Legume proaspete:						
Ardei gras verde	27	137	1,1	0,2	4,6	25
Ardei gras roșu	27	137	1,3	0,4	7,3	39
Cartofi noi	-	100	1,7	0,2	17,4	80
Cartofi maturi	15	117	2,1	0,2	19,1	89
Castraveți	28	139	1,3	0,2	2,9	19
Ceapă verde	-	100	1,0	0,2	3,5	20
Ceapă uscată	6	106	1,5	0,2	3,5	20
Ciuperci	46	185	5,0	0,5	2,5	35
Dovleci	-	100	0,9	0,1	3,2	18
Fasole verde	9	110	2,0	0,2	5,7	33
Mazăre verde (boabe)	53	212	8,4	0,5	14,0	96
Mărar (frunze)	-	100	1,8	-	5,6	30
Morcov	8	109	1,5	0,3	8,8	45
Păstârnac	20	125	1,4	0,5	15,0	72
Pătrunjel (frunze)	5	105	3,6	0,7	6,6	48
Pătrunjel (rădăcini)	-	100	1,1	0,8	10,0	53
Tomate	3	103	1,1	0,3	4,3	25
Pătăgelele vimete	24	131	1,3	0,2	4,8	27
Praz	17	120	2,3	0,4	9,9	54
Ridiche de lună	40	167	0,6	0,1	3,8	19
Ridiche de iarnă	28	139	1,3	0,1	4,9	26
Salată verde	39	164	1,9	0,3	2,9	22
Sfeclă roșie	21	126	1,3	0,1	9,0	43
Spanac	21	126	3,5	0,3	2,0	25
Țelină (rădăcini)	39	164	1,4	0,3	5,9	33
Usturoi	-	100	7,2	0,2	26,0	137
Varză albă	27	137	1,8	0,2	5,8	33
Varză roșie	21	126	1,9	0,2	5,6	33
Legume conservate:						
Conopidă în apă (conserve sterilizate)	-	100	0,9	-	1,5	10

Alimentul	Partea ne-comestibilă, %	Necesarul pt. 100 g produs co-mestibil, g	Proteine	Lipide	Glucide	Calorii
Dovlecei în apă (conserve sterilizate)	-	100	1,8	0,5	2,5	21
Fasole verde în apă (conserve sterilizate)	-	100	1,5	0,4	2,4	20
Mazăre în apă (conserve sterilizate)	-	100	2,4	0,5	8,1	48
Ghiveci în bulion (conserve sterilizate)	-	100	1,2	0,5	3,8	25
Roșii în bulion (conserve sterilizate)	-	100	1,7	0,4	4,7	30
Vinete în bulion (conserve sterilizate)	-	100	1,1	0,5	2,5	19
Ghiveci în ulei	-	100	2,5	8,0	3,4	98
Tocană de legume (conserve sterilizate)	-	100	1,4	6,0	5,5	94
Tomate umplute cu orez (conserve sterilizate)	-	100	2,1	8,0	8,4	117
Ardei umpluți cu orez (conserve sterilizate)	-	100	1,4	8,0	8,2	114
Vinete împănate (conserve sterilizate)	-	100	1,5	8,0	2,4	90
Suc de tomate	-	100	1,1	-	4,6	23
Bulion de tomate	-	100	3,6	-	11,5	60
Pastă de tomate	-	100	4,7	-	17,6	92
Cartofi deshidratați	-	100	41,7	1,7	30,8	313
Morcovi deshidratați	-	100	9,3	1,5	61,4	304
Castraveți murați în oțet	-	100	-	-	3,6	15
Varză acră	-	100	1,2	-	3,3	25
Fruite proaspete:						
Caise (soiuri alese)	7	107	1,1	0,1	12,9	58
Caise comune (zarzăre)	8	109	0,9	0,2	11,5	54

Alimentul	Partea ne-comestibilă, %	Necesarul pt. 100 g produs co-mestibil, g	Proteine	Lipide	Glucide	Calorii
Căpșune	4	104	0,8	0,6	8,2	43
Cireșe (soiuri)	10	111	1,1	0,3	18,3	82
Coacăze roșii	4	104	1,5	0,6	10,2	54
Coacăze negre	4	104	1,0	0,7	13,7	65
Coarne	32	147	0,7	0,4	16,9	76
Fragi de pădure	5	105	1,3	1,0	9,8	57
Grepfruturi	30	143	0,5	0,2	6,5	38
Gutui	16	119	0,5	0,5	14,2	66
Lămâi	35	154	0,9	0,7	6,2	30
Mandarine	38	161	0,8	0,1	8,7	40
Mere	8	109	0,3	0,4	16,9	74
Mure	4	104	1,5	1,4	14,1	77
Nectarine (prune Peche)	15	117	0,6	0,1	13,8	56
Pere	14	116	0,6	0,5	16,0	73
Piersici	12	114	0,9	0,1	12,4	56
Portocale	30	143	0,8	0,2	10,1	47
Prune	15	117	0,6	0,1	17,2	74
Zmeură	2	102	1,4	0,6	13,6	67
Scorșe (sorb)	32	147	1,6	0,2	15,4	72
Vișine	11	112	1,2	0,5	13,6	65
Struguri	6	107	2,1	1,7	18,5	100
Fruite uscate:						
Caise (fără sămburi)	-	100	5,2	0,4	68,0	304
Mere	-	100	1,8	3,4	70,0	302
Pere	-	100	2,4	0,4	70,0	300
Piersici (fără sămburi)	-	100	3,0	0,6	69,4	304
Prune cu sămburi	-	120	3,0	0,6	96,4	304
Smochine	-	100	4,3	1,3	58,0	267
Stafide	-	100	2,5	0,5	71,2	307
Sucuri de fructe:						
Gutui	-	100	0,09	-	14,2	58
Mere	-	100	0,09	-	17,4	72

Alimentul	Partea ne-comestibilă, %	Necesarul pt. 100 g produs co-mestibil, g	Proteine	Lipide	Glucoide	Calorii
Pere	-	100	0,02	-	14,1	57
Prune	-	100	0,09	-	13,7	56
Zmeură	-	100	0,16	-	12,3	51
Struguri	-	100	0,13	-	20,0	83
Nectar de caise	-	100	0,81	-	17,0	73
Nectar de gutui	-	100	0,18	-	10,6	44
Nectar de piersici	-	100	0,71	-	17,4	74
Nectar de vișine	-	100	0,81	-	14,7	63
Compoturi:						
Caise	-	100	0,50	-	23,7	99
Cireșe	-	100	0,20	-	26,5	109
Gutui	-	100	-	-	25,0	102
Mere	-	100	-	-	24,0	98
Pere	-	100	0,24	-	21,5	89
Piersici	-	100	0,25	-	21,5	89
Prune	-	100	0,25	-	29,5	122
Zmeură	-	100	0,10	-	23,5	97
Vișine	-	100	0,20	-	24,7	102
Fruite oleaginoase:						
Măslina	15	117	4,0	52,0	9,7	540
Nuci în coajă	60	250	17,0	58,5	13,0	666
Semințe de floarea-soarelui	10	111	35,0	47,0	7,0	613
Semințe de dovleac	-	100	23,0	1,7	47,0	303
Fasole boabe	-	100	23,0	1,7	47,0	303
Mazăre boabe	-	100	21,5	1,9	53,0	323
Produse derivate din cerealiere:						
Pâine din făină de grâu albă	-	100	10,3	2,0	54,0	282
Pâine din făină de grâu intermediară	-	100	8,3	0,8	52,2	255
Pâine din făină de grâu neagră	-	100	8,4	1,2	48,5	245
Pâine din făină de secară	-	100	7,8	1,3	47,5	239
Cornuri, chifle	-	100	10,7	0,6	53,5	269
Făină de grâu (extracție 0-30%)	-	100	10,8	0,9	73,6	354

Alimentul	Partea ne-comestibilă, %	Necesarul pt. 100 g produs co-mestibil, g	Proteine	Lipide	Glucoide	Calorii
Făină de grâu (extracție 75%)	-	100	11,0	1,1	72,9	354
Făină de grâu (extracție 85%)	-	100	11,5	1,4	71,3	352
Făină de secară	-	100	8,9	1,2	74,6	353
Făină de porumb	-	100	9,6	1,7	72,1	351
Arpaș de orez	-	100	9,5	1,5	72,0	348
Orez decorticat	-	100	7,6	1,0	75,8	351
Griș	-	100	11,2	0,8	73,3	354
Fulgi de ovăz	-	100	13,6	6,3	65,3	382
Paste făinoase obișnuite	-	100	9,6	10,0	75,9	360
Paste făinoase cu ou	-	100	10,2	2,2	79,1	366
Biscuiți	-	100	8,2	9,5	74,0	337
Fruite și semințe oleaginoase:						
Alune (cu coajă)	50	200	8,7	33,8	11,7	408
Măslina grecești	15	117	2,0	35,0	7,2	372
Măslina verzi	15	117	24,0	10,0	8,1	136
Nuci	55	222	19,8	60,0	3,7	654
Dovleac (semințe)	12	114	28,0	47,4	5,1	572
Floarea-soarelui (semințe)	20	125	14,7	32,3	14,5	420
Mac (semințe)	-	100	19,5	40,8	18,7	536
Produse zaharoase:						
Zahăr	-	100	-	-	99,9	410
Miere de albine	-	100	0,4	-	81,3	335
Amidon	-	100	-	-	83,0	340
Caramele cu lapte	-	100	-	-	96,0	398
Caramele cu fructe	-	100	-	-	92,2	381
Bomboane fondante	-	100	3,10	9,1	78,7	420
Bomboane de ciocolată	-	100	7,00	33,8	56,3	574
Sirope de fructe (vișine, zmeură)	-	100	0,09	-	70,0	288
Gem de caise	-	100	0,65	-	73,0	302
Gem de piersici	-	100	0,64	-	74,5	308

Elementele minerale

Macroelemente (in mg pentru 100 g aliment consumabil)

Alimentul	K mg	Na mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	P mg
Lapte și produse derivate din lapte:						
Lapte de vacă integral (dulce, bătut, iaurt, lapte acidofil)	160	50	125	12	0,05	90
Lapte praf din lapte integral	1280	400	1000	96	0,6	760
Smântână prin stratificare	126	35	90	10	0,06	70
Smântână prin centrifugare	95	30	70	5	0,2	60
Unt	16	6	15	2	0,2	25
Brânză de vaci (din lapte degresat)	120	6	15	2	0,2	25
Brânză grasă telemea	150	2,0 g	500	30	0,6	400
Cașcaval, brânză burduf etc.	180	1,4 g	700	45	0,8	500
Ouă:						
Ou de găină integral	140	130	60	12	2,8	220
Gălbenuș de ouă de găină	120	50	140	15	6,0	500
Albuș de ouă de găină	150	180	5	10	0,1	35
Carne:						
Carne de vită	350	70	10	25	3,5	230
Carne de porc	330	65	10	25	3,0	215
Carne de oaie	350	90	13	27	2,7	195
Carne de vițel	360	110	11	25	2,5	240
Carne de găină	350	85	10	25	14,0	350
Ficat	325	85	10	25	14,0	350
Rimichi	300	60	12	20	10,0	250
Preparate din carne:						
Șuncă (jambon)	350	1,2 g	15	20	1,5	150
Cârnaț proaspăt de porc	170	1,2 g	14	12	2,0	110
Slănină sărată și afumată	150	1,2 g	6	8	1,0	110
Pește:						
Pește slab (boban, lin, știucă, șalău)	330	100	35	30	1,0	220
Pește semigras (crap, chefal, plătică, ciortan, păstrăv)	300	80	35	25	1,5	250
Pește gras (somm, cegă, nisetru, scrumbie)	260	130	40	20	0,5	280
Icre	400	900	70	22	2,5	200

Alimentul	Partea ne-comestibilă, %	Necesarul produs co-mestibil, g	Proteine	Lipide	Glicide	Calorii
Gem de prune	-	100	0,62	-	72,5	300
Gem de zmeură	-	100	-	-	74,3	304
Gem de căpșune	-	100	0,34	-	74,0	304
Gem de gutui	-	100	0,35	-	75,0	308
Dulceață de nuci verzi	-	100	-	-	76,1	312
Dulceață de trandafir	-	100	-	-	80,3	328
Magiun de prune	-	100	1,50	-	55,0	245
Fructe	-	100	0,30	-	75,0	309
Halva din miez de semințe de floarea-soarelui	-	100	18,8	31,5	43,0	546
Grăsimi:						
Smântână 20%	-	100	3,5	20,0	3,1	213
Smântână 30%	-	100	2,5	30,0	2,3	299
Unt	-	100	8,0	80,0	2,5	806
Untură de porc	-	100	0,2	99,6	-	928
Seu de bovine și ovine	-	100	0,3	99,4	-	927
Untdelemn de floarea-soarelui	-	100	-	99,9	-	929
Margarină	-	100	0,5	82,0	-	766

Alimentul	K mg	Na mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	P mg
Produce derivate din cerealiere:						
Orez glasat	200	30	15	30	0,5	150
Arpacas din orez	300	40	25	70	2,0	300
Fulgi de ovaz	370	35	60	120	4,0	350
Griş	180	25	20	20	1,5	120
Faină integrală de grâu	350	40	35	120	3,0	400
Faină intermediară (85%)	200	30	26	60	2,0	250
Faină albă (70%)	160	25	26	20	1,5	120
Paste făinoase	140	200	22	35	1,5	110
Paine din faină integrală	190	400	28	45	2,5	200
Paine albă	120	360	12	20	1,5	120
Paine de grâu și seară	200	400	20	35	2,5	180
Pesmeți	140	360	20	16	1,5	100
Legume uscate:						
Fasole	1500	60	110	160	6,0	400
Mazăre	1000	35	80	120	5,0	300
Legume:						
Carote de vară	150	12	25	8	0,5	33
Cartofi	550	20	15	35	1,0	55
Castraveți	170	15	23	10	0,3	2,5
Ceapă uscată	130	25	32	8	1,0	45
Ceapă verde	270	20	40	30	0,6	45
Ciuperci	470	12	3	14	4,5	135
Dovleac	300	15	40	8	0,4	20
Fasole verde	275	10	40	35	1,0	60
Mazăre verde	340	15	25	40	2,0	100
Morcovi	220	100	50	15	1,0	40
Păstămac	380	20	57	25	1,3	70
Pătrunjel	900	35	300	50	6,0	120
Praz	200	70	60	20	0,7	57
Ridiche de iarnă	280	152	40	20	2,0	35
Ridiche de lună	120	60	35	10	1,5	25
Salată verde	320	60	55	40	2,0	50
Sfeclă roșie	100	150	28	14	1,5	30

Alimentul	K mg	Na mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	P mg
Spanac	700	70	75	57	3,0	55
Teiină	340	130	56	30	1,0	35
Tomate (roși)	310	25	15	20	0,6	30
Bulion de tomate	950	80	70	65	2,0	80
Varză albă	400	30	72	70	1,5	60
Varză albă murată	350	1,3 g	65	-	1,1	30
Vinete	240	10	11	10	0,4	20
Fruite:						
Caise	320	1	17	12	0,4	25
Cireșe	280	3	18	15	0,6	20
Coacăze	275	3	36	15	1,3	30
Fragi, căpșune	160	2	25	13	0,8	30
Grepfruturi	230	2	20	10	0,3	10
Gutui	200	4	15	6	0,4	20
Lămâi	170	3	40	13	0,6	20
Măceș	220	5	60	30	2,0	25
Mere	120	3	8	5	0,4	10
Pere	130	3	12	10	0,2	12
Piersici	260	3	10	8	0,4	20
Portocale	200	4	50	13	0,4	23
Prune	300	3	20	10	0,5	25
Prune uscate	800	12	55	30	3,0	90
Zmeură	220	3	40	30	1,5	35
Struguri	300	2	20	14	0,5	20
Vișine	290	3	20	20	0,6	30
Fruite oleaginoase:						
Nuci	540	5	140	90	3,0	400
Măslina	100	(2,3 g)	70	25	20,0	20

Microelemente (iod, fluor și cupru)
(în micrograme (µg) pentru 100 g produs consumabil)

Alimentul	iod	fluor	cupru
Lapte	5-25	5-20	40
Brânzeturi	4-10	15-25	250
Ouă	10-25	10-30	150
Carne de vită	3-5	20-60	160
Carne de porc	6-15		160
Ficat	16-25	120-160	4000
Pește de mare (untură de pește)	800-2000	130-180	120
Pește de râu	15-30	10-30	100
Făină 85%	10-20	15-30	270
Făină 70%	6-15	10-15	200
Pâine din făină integrală	4-8	10-15	260
Pâine din făină intermediară	3-6	8-12	200
Pâine albă	2-4	5-10	150
Mălai	3-6	500-8000	450
Paste făinoase	2-4		200
Orez	2-8	20-30	100
Leguminoase uscate:			
Fasole, mazăre, linte	3-10	1500-17000	Fasole 1200
Cartofi	2-10	10-20	150
Legume frunze (salată, spanac, pătrunjel etc.)	30-60	15-25	160
Legume rădăcini și bulbi (morcovi, ridiche, țelină, ceapă etc.)	10-30	10-20	100
Legume, fructe (tomate, dovlecei, castraveți, ardei etc.)	5-10	5-10	100
Fructe (mere, pere, caise etc.)	2-12	5-15	130
Nuci, alune etc.	5-15	8-15	300
Ceai	10-40	7500-1000 (75% trec în infuzie)	10500 (trec puțin în infuzie)

Vitamine (pentru 100 g aliment consumabil)

Alimentul	A U.I.	Ca- roten µg	B ₁ µg	B ₂ µg	PP mg	C mg	D U.I.
Lactate:							
Lapte de vaci integral (dulce, băut, lapte acidofil), iaurt	150	35	45	200	0,2	2,0	3-4
Smântână prin stratificare	1000	300	40	140	-	1,5	20
Smântână prin centrifugare	2000	500	25	120	-	1,0	35
Unt	3500	700	-	-	-	-	50
Brânză de vaci (din lapte degresat)	50	20	30	250	0,5	1,5	-
Brânză, cașcaval etc.	1200	130	50	400	1,5	1,0	20-40
Ouă:							
Ou de găină integral	2000	700	120	360	0,2	0,0	100
Ou de găină	100	350	60	180	0,1	0,0	50
Carne:							
Carne de vită	30	6	160	250	6,0	1,0	10
Carne de oaie	-	6	160	200	5,0	0,6	10
Carne de porc	60	4	900	200	6,0	0,8	10
Carne de vițel	60	3	200	300	7,0	1,0	0
Carne de pasăre (găină, curcan)	60	15	150	160	8,0	3,0	0
Ficat	2500	2500	370	3500	17,0	25,0	40
Rinichi	1000	0	300	2000	8,0	10,0	-
Creier	-	-	200	200	6,0	12,0	-
Preparate din carne:							
Parizer, crenvurști	70	90	200	200	6,0	-	-
Salam	80	-	350	200	5,0	-	-
Cârnaț de porc	-	140	450	-	5,0	2,0	-
Cârnaț de ficat	6000	150	300	150	6,0	1,0	30
Jambon	-	-	900	200	7,0	-	-
Slănină afumată	10	-	400	100	2,0	-	-
Pește:							
Pește slab (biban, știucă, lin, șalău)	200	10	160	150	4,0	1,0	200

Alimentul	A U.I.	Ca- roten µg	B ₁ µg	B ₂ µg	PP mg	C mg	D U.I.
Peşte semigras (crap, chefal, plătică, ciortan, păstrăv)	600	-	150	160	3,0	1,0	-
Peşte gras (somin, cegă, misetru, serumbie)	1000	-	120	180	4,0	1,0	1500
Untură de peşte	0,5-0,3 milioane	-	-	-	-	-	10-20 mii
Produse derivate din cereale:							
Orez glasat	-	30	40	30	1,0	0	0
Arpacaş din orez	-	-	250	150	2,5	0	0
Fulgi de ovăz	-	100	200	100	3,0	0	0
Griş	-	100	150	80	2,0	0	0
Făină de grâu (100%)	-	200	450	200	5,0	0	0
Făină de grâu (85%)	-	120	300	120	3,0	0	0
Făină de grâu (70%)	-	80	150	70	2,0	0	0
Paste făinoase	-	60	120	60	1,0	0	0
Mălai	-	400	350	200	1,0	0	0
Pâine din făină integrală	-	-	250	150	2,0	0	0
Pâine albă	-	-	100	50	1,0	0	0
Pâine de grâu şi seară	-	-	220	140	1,5	0	0
Biscuiţi	-	-	60	-	-	0	0
Leguminoase uscate:							
Fasole	-	100	550	250	2,5	0	0
Mazăre	-	150	700	300	3,0	0	0
Linte	-	170	600	250	2,0	0	0
Legume:							
Ardei gras	-	2500	140	-	0,2	150	-
Cartofi noi	-	40	110	50	1,0	20	-
Cartofi vechi	-	30	120	100	1,5	14	-
Castraveţi	-	100	45	40	-	8	-
Ceapă uscată	0	30	70	30	-	8	-
Ceapă verde	0	2000	150	40	0,5	45	-
Ciuperci	-	40	40	200	60,0	8	-
Dovleac	-	-	45	70	-	10	-
Fasole verde	-	500	150	200	0,5	20	-

Alimentul	A U.I.	Ca- roten µg	B ₁ µg	B ₂ µg	PP mg	C mg	D U.I.
Mărar	-	-	-	-	-	150	-
Mazăre verde	-	500	300	250	1,0	25	-
Morcov	-	600	80	70	1,0	7	-
Păstărnac	-	30	120	90	0,2	20	-
Pătrunjel frunze	0	5500	140	-	-	200	-
Ridiche de iarnă	-	Urme	70	30	-	25	-
Ridiche de lună	-	Urme	50	20	1,0	20	-
Salată verde	-	2000	80	120	0,2	50	-
Sfeclă roşie	-	7000	60	100	-	10	-
Spanac	-	7000	150	220	0,8	50	-
Telină	-	20	35	50	0,2	10	-
Tomate (roşii)	-	2500	70	45	0,3	25	-
Bulion de tomate	-	780	40	-	-	20	-
Usturoi uscat	0	0	-	-	-	10	-
Varză albă	-	80	100	80	0,5	50	-
Varză albă murată	-	-	50	60	0,3	20	-
Vinete	-	220	70	60	0,8	10	-
Fruite:							
Caise	-	1500	40	80	-	8	-
Cireşe	-	350	60	60	0,1	10	-
Coacăze negre	-	250	50	60	0,3	200	-
Fragi, căpşune	-	300	40	50	0,4	70	-
Grepfruturi	-	-	50	50	-	40	-
Gutui	-	-	-	-	-	10	-
Lămâi	-	250	50	30	0,3	50	-
Măceş (pulpă)	-	500	30	-	-	1000	-
Mere	-	50	45	30	1,0	5,0	-
Pere	-	50	60	70	1,0	5,0	-
Piersici	-	700	60	70	0,9	9,0	-
Portocale	-	250	60	40	-	50,0	-
Prune	-	450	120	60	0,3	5,0	-
Prune uscate	-	1200	150	150	-	3,0	-
Zmeură	-	300	25	50	0,4	30,0	-
Struguri	-	10	50	20	0,4	3,0	-
Vişine	-	100	-	-	-	12,0	-

Alimentul	A U.I.	Ca- roten μg	B ₁ μg	B ₂ μg	PP mg	C mg	D U.I.
Fructe oleaginoase:							
Nuci	100	500	550	400	-	5,0	-
Măsline	-	-	-	-	-	15,0	-
Ptoduse zaharoase:							
Miere	-	-	-	-	-	3,5	-
Marmeladă	-	120	50	-	-	9,0	-
Magiun	-	-	-	-	-	3,0	-

