



TERETANA SPORT ACTIVE

www.sportactive.org

TABLICA KALORIJA

MESO

Naziv namirnice (odnosi se na 100g namirnice)	Kalorije (kCal)	Belančevine (g)	Masti (g)	Ugljeni hidrati (g)
govedina mršava	119	20.5	3.5	0.6
govedina srednje masna	155	19.6	7.8	0.4
govedina masna	307	18.9	24.5	0.3
govedina jako masna	410	13.7	39	
govedina sa 25% kosti	143	19	7	
teletina mršava	120	21.7	3.1	0.5
teletina, srednje masna	190	19.1	12	
teletina masna	223	18.5	16	
teletina masna	116	14.2	6.1	0.3
teletina, srednje masna	142	20.1	6.3	0.4
teletina masna	350	15.2	31	0.4
kotlet, sa 29% kosti	388	15.1	35	
svinjsko mršavo	563	9.2	56.5	
svinjsko srednje masno	250	11.2	22	0.2
svinjsko meso	875	1		
svinjsko jako masno	206	17	14.8	
svinjsko sa 28% kosti	317	15.7	27.7	
slanina bez mišićnog tkiva	414	13	39.8	
ovčetina mršava	204	9.8	17.1	1.25
ovčetina srednje masna	161	21	8	
ovčetina masna	168	21.6	8	
ovčetina, sa 17% kosti	115	21.5	2.5	0.9
jagnjetina	228	15.7	17.6	0.7
kunić	167	17.6	10.1	0.3
	129	19.9	3.7	3.3
	132	20	4	4
	135	21	5	1.5
	118	18.4	4.5	0.4
	116	17.8	4.2	1
	88	15.2	2.5	0.6
	116	9	8.6	

konjsko meso	69	13.5	1.4	0.2
jezik (goveđi, teleći,svinjski)	76	18.1	0.2	
srce teleće	199	23	1.3	
teleća jetra	850	3290		
goveđa jetra	326	15	9	1
svinjska jetra	335	25	25	
bubrezi	713	9.07	2	
slezina	394	24.3	1.6	
teleća pluća	430	25	35	
teleći mozak	524	23.9	45.9	
škembići	232	21.7	15.4	
krv	564	27.8	48.4	
glava, noge	408	19.2	34.4	2.5
koštana srž	202	9.5	9	19.5
svinjetina sušena	216	10	10	20
šunka srednje	410	16	35.9	2.6
masna	258	11.8	11.5	25.1
suva slanina	170	12	13	
suvi jezik	115	23.3	1.9	0.5
kuvana šunka	106	23	1.1	0.5
masna	122	20.7	3.9	0.6
mesne domaće	114	24.3	1.4	0.5
kobasice	104	20.8	1.9	0.4
goveđe kobasice	115	21.5	2.15	0.4
Gavrilovićeve	120	22.5	2.8	0.5
salama	218	10	18	
šunkarica	167	19.3	9.3	0.4
krvavica sa kašom	151	20.2	7.2	
krvavica bez kaše	102	22.1	1	0.5
džigernjača	157	20.9	7.5	0.4
švargla				
hrenovke				
fazan				
divlji zec				
jelen				
jarebica				
srna				
divlja svinja				
patka				
guska				
kokoška				
pile				
golub				

ćurka				
-------	--	--	--	--

♦ ♦ **RIBA**

Naziv namirnice (odnosi se na 100g namirnice)	Kalorije (kCal)	Belančevine (g)	Masti (g)	Ugljeni hidrati (g)
šaran	149	16.7	8.7	
som				
pastrmka	98	19.2	2.1	
štuka	80	18.4	0.5	
belica	144	16.8	8.1	
rak rečni	74	16	0.5	1
bele ribe	154	22.9	6.5	
skuše	160	18.9	8.9	
bakalar suvi	350	81.6	2.7	
sardela	116	21.6	2.7	0.6
morski rak	76	14.5	1.8	
plava riba	124	20.5	4	
list	28	6.1	0.3	
puž	82	16.3	4.5	0.5
riblje konzerve	185	12.4	14.4	
fileti u ulju	185	18.8	11.2	1
soljene ribe	116	16.4	5	0.6
tuna u uju	275	27.2	17.3	0.3
sardine u ulju	237	23.9	14.4	1.3

♦ ♦ **MLEKO I MLEČNI PROIZVODI**

Naziv namirnice (odnosi se na 100g namirnice)	Kalorije (kCal)	Belančevine (g)	Masti (g)	Ugljeni hidrati (g)
kravlje mleko	67	3.4	3.6	4.8
ovčije mleko	99	5.8	6.5	3.6
kozje mleko	73	3.8	4.5	3.8
obrano mleko	36	3.5	0.1	5.1
slatko vrhnje	339	2.7	34	3.9
kiselo vrhnje	214	3.7	20	3.1
mlačenica	37	3.7	0.7	3.7
buter	757	0.6	81	0.4
kefir	52	3.1	3.1	2.7
jogurt	52	3.3	3.1	2.7
sir kravlji svež	97	17	1.2	4
sir punomasni	371	9	37	2

sir punomasni 35%	341	34.1	21	3
sir 1/4 mas 20%	252	36	10	3
sir masni 40%	370	27.5	28	1.7
kačkavalj	390	25	31	
sir (zdenka)	355	26.4	26.9	1.6
mleko u prahu	362	35.6	1	52
(obrano)	492	25.8	26.7	38
mleko u prahu	161	8.1	9	10.8
mleko	320	8.1	8.4	50.9
kondenzovano	64	3.3	3.3	4.2
kondenzovano	60	3.5	3	4
mleko slatko	26	0.3	0.1	6
kiselo mleko	80	0.3	3.8	6.8
jogurt				
surutka				
mleko ženino				

♦ ♦ **JAJA**

Naziv namirnice (odnosi se na 100g namirnice)	Kalorije (kCal)	Belančevine (g)	Masti (g)	Ugljeni hidrati (g)
kokošija (2 komada)	162 50	12.8 11	11.4 0.2	0.7 0.7
kokošije belance	365	16	32	0.5
kokošije žumance	592	46.8	42	2.5
jaja u prahu	164	11.3	12.6	0.1
pačija jaja	162			
jaja guščija				

♦ ♦ **MASTI**

Naziv namirnice (odnosi se na 100g namirnice)	Kalorije (kCal)	Belančevine (g)	Masti (g)	Ugljeni hidrati (g)
svinjska mast	925		99.5	
maslo	903	0.1	97	0.1
loj goveđi		0.5		
loj ovčiji		0.5		
guščija mast	906	0.5	97.2	
margarin	789	0.5	84.5	0.4
kokosova mast	804	0.7	85.9	0.6
ulje	925		99.5	
čvarci	713	31.4	62.8	

♦ ♦ **ŽITARICE, BRAŠNO I HLEB**

Naziv namirnice (odnosi se na 100g namirnice)	Kalorije (kCal)	Belančevine (g)	Masti (g)	Ugljeni hidrati (g)
pirinač	357	7.5	1.6	75.9
ječmena kaša	332	11	1.8	63.9
ovsene pahuljice	390	14.2	7.4	64.1
pšenični griz	351	9.4	0.2	75.9
kukuruzni griz	336	8.3	1.1	78
sojino brašno	455	34	19	34
kvasac	101	16.2	1.3	5.5
kukuruzno brašno	368	7.8	2.6	76
heljda crno brašno	347	11.7	2.5	67.2
heljda belo brašno	348	6.4	1.2	75.7
pšenično brašno	364	12	1.7	37
1100	363	11	1	75
pšenično brašno	363	10	9	76
600	356	9.4	1	75.1
pšenično br, 400	350	8	1.5	74
raženo belo brašno	360	7.4	0.7	79
raženo crno brašno	349	8.5	0.4	75.7
pirinčano brašno	343	2.2		81.5
krompirovo brašno	345	8.8	0.4	71.6
sago	362	10.5	4.3	60.8
puding	246	8.1	0.3	51.2
proso	235	7.5	0.4	49
pšenični hleb 80%	227	5.8	1.7	45.7
polubeli hleb 70%	246	7.5	0.3	51.8
kukuruzni hleb	269	6.8	0.5	57.8
mešeni hleb	347	9.9	2.6	75.5
raženo+pšenično	386	12.5	4.4	72
mlečni hleb	405	8.6	10.4	66.7
dvopek	373	12.9	0.7	76.5
dvopek fini	362	14.2	2.4	68.7
keks	320	7.2	0.5	69.8
makarone, rezanci i	353	11	1	73
sl.	347	35.9	20.6	2
testo sa jajima 1kg	264	42.5	6.5	7.1
bele mrvice				
prekrupa				
sojino brašno				
punomasno				
sojino brašno				

srednje masno				
---------------	--	--	--	--

• • **POVRĆE**

Naziv namirnice (odnosi se na 100g namirnice)	Kalorije (kCal)	Belančevine (g)	Masti (g)	Ugljeni hidrati (g)
leća	337	25	1	54.9
soja zrno	427	34	19	27
grašak zeleni	98	6.7	0.4	16.2
grašak suvi	339	23.8	1.4	55.7
boranija	38	2.5	0.2	6.5
pasulj	307	23.7	1.7	47.3
bob sveži	23	2.3	0.1	3
bob suvi	343	23.7	2	56.1
krompir sveži	87	2	0.1	19.1
keleraba	36	2.5	0.2	5.9
krompir suvi	304	9.3	1.5	61.4
celer	22	1.3	0.2	3.7
cvekla	34	1.3	0.2	6.8
šargarepa žuta	45	1.2	0.3	9.1
šargarepa crvena	40	1.1	0.2	8.2
rotkva bela-	43	1.9	0.1	8.4
crvena	80	2.7	0.4	15.9
rotkvica crna	74	1.5	0.5	18.2
paškanat zelen	136	6.8	0.1	26.3
beli luk	44	1.3	0.1	9.4
crni luk	19	2	0.1	2.4
švargla	20	2.3	0.3	1.8
španac	14	0.8	0.1	2.4
mangold	18	1.83	0.23	2
salata prosečna	16	1.4	0.3	1.9
glavičasta salata	18	2		2.5
salata endvija	19	2.1	0.4	1.7
salata berik,	49	3.7	0.72	6.7
peršun	42	1.3	0.1	8.7
repa sveža	25	2.4	0.2	3.2
karfiol	23	2.1	0.4	2.7
motovil (sal)	24	1.4	0.2	4
kelj	47	4.4	0.5	5.9
prokulica	28	1.7	0.2	4.8
beo i crveni kupus	24	1.4	0.1	4.2
artičoka	12	0.7	0.1	2
krastavac sveži	31	1.2	0.3	5.6
tikvice	25	1.2	0.2	4.4

zelena paprika	28	1.2	0.2	5.1
crvena paprika	20	1	0.3	3.1
paradajz svež	36	1.8	0.5	5.8
paradajz kuvani	15	1.1	0.2	2.3
kiseo kupus, repa	33	4.9	0.2	2.6
sveže pečurke	313	41.7	1.7	30.8
suve pečurke	11	0.7	0.2	1.5
krastavci kiseli	25	1.2	0.2	4.4
paprika kisela	22	2.4	0.3	2.2
mešano povrće	18	1.5	0.1	2.6
tamnozeleno	61	3.9	9	9.1
mešano povrće	41	2.8	0.3	6
svetlozeleno	9		1.9	
luk vlašac				
praziluk				
hren				

• • **VOĆE**

Naziv namirnice (odnosi se na 100g namirnice)	Kalorije (kCal)	Belančevine (g)	Masti (g)	Ugljeni hidrati (g)
jabuke	58	0.3	0.4	12
kruška	37	0.4		13
dinja	30	0.8	0.1	6
dunja	45	0.5	0.2	10.2
trešnje	61	1.1	0.5	12.6
kajsije	51	1	0.1	11.2
šljive sveže	72	0.8		16.8
breskva	56	15	11	12
suva šljiva	268	2.3	0.6	61.7
badem suvi	597	18.6	54.1	4.3
lubenica	28	0.5	0.2	5.8
borovnica	61	0.6	0.6	12.9
kesten suvi	168	2.7	1.5	24.8
orasi bez ljuske	580	11.5	52.5	11
urme (datule)	284	2.2	0.6	65.7
lešnik	599	12	56.5	6
pomorandža	45	0.9	0.2	9.8
limun	32	0.9	0.6	5.5
šipak	129	4.1	3	25
ogrozd	55	1.2	0.2	11.7
kupine	57	1.2	1.6	10.4
ribizle	58	1.4	0.4	11.8
grape	25	0.4	0.1	5.7

granitirane jabuke	32	0.3	0.1	7.5
jagode	43	1.3	0.5	8
smokva sveža	77	1.4		17.5
smokva suva	254	3.3		58.8
rokčići	316	5.7	1.1	69
kikiriki pečen	559	26.9	44.2	23.6
kokosov orah	359	3.4	34.7	14
ananas	52	0.4	0.2	13.7
brusnice	36	1.3		7.5
suvo grožđe	289	1.6	1.2	66.2
banana	88		2	19.8
suvo voće	287	2.8	0.6	69.6
maline	33	1.4	0.6	6.8

• • **RAZNO**

Naziv namirnice (odnosi se na 100g namirnice)	Kalorije (kCal)	Belančevine (g)	Masti (g)	Ugljeni hidrati (g)
šećer	400			97.5
marmelada,	274	0.5	0.3	65.8
džem	230	1.5		54.8
pekmez	332			81
med prirodni	339	0.3	0.1	96.9
bonboni voćni	451	3	15	73
bonboni	534	6.5	27.5	61.5
čokoladni	556	9.4	46.2	23.7
čokolada za	575	8.9	34.5	53.1
kuvanje	293	8	23.8	9.4
čokolada sa	536	19.5	40.8	18.7
lešnikom				
čokolada mlečna				
kakao				
mak				

• • **PIĆA**

Naziv namirnice (odnosi se na 100g namirnice)	Kalorije (kCal)	Belančevine (g)	Masti (g)	Ugljeni hidrati (g)
voćni sokovi	36	0.5	0.2	8
mešani	283	0.1		68.9
malinov sirup	175			
rakija 25%	70			

vino 10%	49			
pivo 4%	40			
mošt	375			
konjak 50%	280			
rum 40%	350			
rakija 50%				