

TÁPANYAGTÁBLÁZAT

A tápanyagtáblázatban szereplő adatok, (ha más jelölés nem szerepel) 100 g termékre vonatkoznak.

HÚSOK ÉS VÁGÓHÍDI TERMÉKEK

Friss húsok

Megnevezés	Energia kJ (kcal)	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
Báránhús, juhhús (sovány)	840 (200)	19,7	12,7	0,3
Békacomb	500 (119)	24,2	0,9	2,9
Birkahús, közepes	1327 (316)	16,9	26,4	0,3
Borjűhús	517 (123)	19,5	4,5	0,3
Csiga, éti	344 (82)	17,6	1	0,2
Csirke, comb	571 (136)	20,9	5,2	0,5
Csirke, mell	470 (112)	24,7	1	0,5
Fácánhús	466 (111)	22,3	1,9	0,5
Fürjhús, comb	554 (132)	19,6	5	1,2
Fürjhús, mell	500 (119)	22,8	2,3	1,1
Kacsahús, pecsenye	802 (191)	19	12,	0,4
Kagyló	344 (82)	9	2	6,5
Libahús, hizott	1646 (392)	16	35	0,2
Libahús, pecsenye	853 (203)	18,5	13,6	0,3
Lóhús	475 (113)	21,5	2,5	0,9
Marhahús, bélszín	508 (121)	19	4,4	0,6
Marhahús, felsár	1046 (249)	17	19	0,6
Marhahús, hátszín, magas	1008 (240)	19	17,2	0,6
Marhahús, hátszín, lapos	970 (231)	15	18	0,6
Marhahús, hátszín, puha	1046 (249)	19,7	17,8	0,6
Marhalapocka	617 (147)	21,6,2	0,6	
Marhaszegy	1105 (263)	16	21	0,5
Marhatarja	588 (140)	20	6	0,6
Nyúlhús, házi	680 (162)	21	8	0,4
Nyúlhús, vad	445 (106)	23	1,1	0,5

Őzhús	441 (105)	20,8	1,9	0,4
Pulykahús	731 (174)	20,5	9,5	0,4
Pulyka, mell	442 (105)	24	1	0
Pulyka, comb	480 (115)	20,5	3,6	0
Rák	323 (77)	14,9	0,8	2,2
Sertéscomb, karaj	685 (163)	21	8,1	0,4
Serécsülök	1415 (337)	16	29	0,3
Sertésdagadó, oldalás	1852 (441)	12	42	0,3
Sertéslapocka	1239 (295)	17,5	23,9	0,3
Szarvashús	517 (123)	20,7	3,9	0,6
Tyúkhús	588 (140)	19	6,5	0,4
Vaddisznóhús, színhús	470 (112)	21,6	2,4	0,4
Vadkacsahús	521 (124)	22,7	3,1	0,5