

TÁPANYAGTÁBLÁZAT

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

TOJÁS

| Megnevezés | Energia kJ (kcal) | Fehérje g | Zsír g | Szénhidrát g |
|----------------------------------|-------------------|-----------|--------|--------------|
| Fürjtojás, egész (1 db = 10g) | 67 (16) | 1,3 | 1,1 | 0,1 |
| Fürjtojás, fehérje (1 db = 6,3g) | 12 (3) | 0,66 | 0,01 | 0,06 |
| Fürjtojás sárgája (1 db = 3,2g) | 50 (12) | 0,43 | 1,03 | 0,02 |
| Tojás, egész (1 db = 40g) | 286 (68) | 5,4 | 4,8 | 0,3 |
| Tojásfehérje (1 db = 24g) | 59 (14) | 3 | 0,1 | 0,2 |
| Tojássárga (1 db = 16g) | 244 (58) | 2,4 | 4,9 | 0,1 |
| Tojásfehérje, szárított | 1344 (320) | 73,4 | 0,3 | 4 |
| Tojáspor, teljes | 2428 (578) | 44,7 | 40,1 | 5,2 |