



FITNES KLUB FEEL LIFE
 Mihaila Stanojevića 11
 11090 Beograd
 PIB: 104890362
 Mat. br. 17677748
 Šifra del. 92622
 TR: 145-14861-12
 064 11 23 645
 ivan@feellife.rs
 www.feellife.rs

NUTRITIVNE TABLICE

<u>Artikal (100 gr.)</u>	<u>Kcal</u>	<u>Prot (g)</u>	<u>UH (g)</u>	<u>Masti (g)</u>	<u>Kateg</u>
krastavac (kiseo)	10	0.50	2.00	0.20	Povrće
spanać	12	2.00	1.00	0.00	Povrće
celer list	12	1.00	2.00	0.00	Povrće
kupus kiseli	12	2.00	1.00	0.00	Povrće
kupus kineski	12	1.00	2.00	0.00	Povrće
blitva	12	1.30	1.50	0.10	Povrće
salata glavatica	12	1.00	1.20	0.40	Povrće
karfiol (listovi i cvet)	13	1.90	1.50	0.10	Povrće
krastavac (sveži)	14	0.70	1.80	0.50	Povrće
paradajz	14	0.90	2.80	0.00	Povrće
salata zelena	14	1.10	2.20	0.10	Povrće
rotkvica crvena	15	1.00	2.80	0.00	Povrće
tikva (buca-mirisača)	15	0.60	3.40	0.00	Povrće
tikva muškatna žuta	15	0.60	3.40	0.00	Povrće
tikvice zelene	15	1.30	2.30	0.10	Povrće
paprika kisela	15	0.80	1.70	0.60	Povrće
pečurke šampinjoni (uzgojeni)	16	2.30	1.00	0.40	Povrće
paprika zelena	16	0.50	3.10	0.30	Povrće

patlidžan	16	1.10	2.90	0.10 Povrće
boranija zelena (mlada)	18	2.10	2.40	0.10 Povrće
peršun list	20	4.00	1.00	0.00 Povrće
kupus i repa kiseli	20	2.00	3.00	0.30 Povrće
kupus (glavica) - crveni	20	1.70	3.50	0.10 Povrće
špargle povrtne	22	3.00	2.30	0.10 Povrće
kupus beli (glavica)	22	1.90	3.80	0.10 Povrće
kupus (glavica) zeleni - zimski	22	2.80	2.80	0.00 Povrće
paprika žuta (mesnata)	22	0.20	5.00	0.30 Povrće
celer koren	23	1.90	3.80	0.10 Povrće
keleraba	24	2.00	4.00	0.00 Povrće
luk crni	24	0.90	5.20	0.00 Povrće
pečurke vrganj	25	3.40	1.60	0.60 Povrće
prokelj (vrhovi s cvetom)	25	3.00	2.50	0.40 Povrće
karfiol (samo cvet)	25	3.20	2.70	0.20 Povrće
kelj (glavica)	26	3.30	3.30	0.10 Povrće
kelj papučar - prokulica	26	4.00	2.70	0.10 Povrće
praziluk (celi)	28	2.00	5.00	0.00 Povrće
boranija žuta (zrela)	28	2.00	5.00	0.00 Povrće
cvekla (kuvana, konzervisana)	32	1.10	7.00	0.10 Povrće
praziluk (beli deo)	32	2.10	6.00	0.10 Povrće
brokoli, sirov	34	2.82	6.64	0.37 Povrće
špargle divlje	35	4.60	4.00	0.20 Povrće
luk (mladi)	35	0.90	8.50	0.00 Povrće
cvekla	36	2.00	7.00	0.00 Povrće
šargarepa	36	1.00	8.00	0.00 Povrće
pečurka Jelen (tartuf)	37	4.40	0.20	2.00 Povrće
paradajz (koncentrat 10%)	39	1.70	7.00	0.00 Povrće

paštrnjak	49	1.70	11.30	0.00	Povrće
grašak zeleni (smrznuti)	53	5.70	7.50	0.40	Povrće
ren	59	4.50	11.00	0.00	Povrće
kečap polimark	63	1.50	13.70	0.01	Povrće
grašak zeleni (u zrnu)	67	5.80	10.60	0.40	Povrće
paradajz sok (koncentrat 28%-30%)	68	3.00	14.00	0.00	Povrće
krompir mladi	71	0.90	17.60	0.20	Povrće
krompir zreli	87	2.10	20.80	0.10	Povrće
pasulj mladi (sirovi)	110	6.40	20.70	0.60	Povrće
sočivo (leća), kuvano	116	9.02	20.13	0.38	Povrće
krompir slatki	120	1.00	29.00	0.00	Povrće
kukuruz slatki mladi na klip	127	4.10	23.70	2.40	Povrće
luk beli	136	6.00	28.00	0.00	Povrće
pečurke sušene	147	11.80	15.60	4.60	Povrće
sočivo (leća), sirovi	338	28.06	57.09	0.96	Povrće

<u>Artikal (100 gr.)</u>	<u>Kcal</u>	<u>Prot (g)</u>	<u>UH (g)</u>	<u>Masti (g)</u>	<u>Kateg</u>
---------------------------------	--------------------	------------------------	----------------------	-------------------------	---------------------

limun	12	0.00	3.00	0.00	Voće
sok od paradajza (prirodni sveži)	20	1.00	4.00	0.00	Voće
sok od paradajza (konzervisani slani)	20	1.00	4.00	0.00	Voće
ribizla crvena	21	1.10	4.40	0.00	Voće
lubenica (mesnati deo)	21	0.40	5.30	0.00	Voće
dinja (mesnati deo)	24	1.00	5.30	0.00	Voće
maline	25	0.90	5.60	0.00	Voće
dunja (mesnati deo)	25	0.30	6.30	0.00	Voće
jagode	26	0.60	6.20	0.00	Voće
ribizla bela	26	1.30	5.60	0.00	Voće
ribizla crna	28	0.90	6.60	0.00	Voće
mušmula (cela)	28	0.40	6.10	0.40	Voće
kajsija	28	0.60	6.70	0.00	Voće
grejpfrut	28	0.00	7.00	0.00	Voće

kruška (cela)	29	0.20	7.60	0.00	Voće
kupine	29	1.30	6.40	0.00	Voće
sok od grejpfruta (prirodni sveži)	31	0.30	7.90	0.00	Voće
mandarina	34	0.90	8.00	0.00	Voće
sok od limuna (prirodni sveži)	34	0.40	8.30	0.00	Voće
pomorandža	35	0.80	8.50	0.00	Voće
sok od cvekle	36	1.00	8.00	0.00	Voće
dud (murva)	36	1.30	8.10	0.00	Voće
breskva	37	0.60	9.10	0.00	Voće
ogrozd (zreli)	37	0.60	9.20	0.00	Voće
šljiva	38	0.60	9.60	0.00	Voće
jabuka (cela)	40	0.00	10.00	0.00	Voće
kivi	40	1.00	9.00	0.00	Voće
pomorandža (crveno meso)	41	0.80	9.30	0.30	Voće
višnje	41	0.80	10.20	0.00	Voće
smokve zelene zrele	41	1.30	9.50	0.00	Voće
kruška (mesnati deo)	41	0.30	10.60	0.00	Voće
mušmula (mesnati deo)	42	0.50	10.60	0.00	Voće
sok od mandarina (prirodni sveži)	43	0.50	10.00	0.20	Voće
sok od jagode NeXT classic	44	0.00	0.00	0.00	Voće
sok od pomorandže (prirodni sveži)	45	0.70	10.40	0.20	Voće
sok od borovnice	45	0.10	11.10	0.00	Voće
jabuka (mesnati deo)	46	0.30	11.90	0.00	Voće
ananas	46	0.50	11.60	0.00	Voće
sok od jabuke (konzer.)	47	0.10	11.70	0.10	Voće
trešnje	48	0.80	11.70	0.10	Voće
sok od grejpfruta (zaslađeni, konz.)	48	0.60	11.10	0.10	Voće
sok od breskve	48	0.30	11.70	0.00	Voće
sok od kruške (konzer.)	50	0.40	12.90	0.10	Voće
nektarina	50	0.90	12.40	0.00	Voće

sok od pomorandže (zaslađen, konzer.)	51	0.70	12.80	0.10	Voće
sok od ananasa (konz.)	53	0.40	13.40	0.10	Voće
grožđe crno	54	0.50	13.50	0.10	Voće
borovnice	56	0.60	14.30	0.60	Voće
mango (mesnati deo)	59	0.50	15.30	0.00	Voće
grožđe belo	60	0.60	15.30	0.00	Voće
sok od grožđa (konzer.)	63	0.60	15.00	0.10	Voće
kompot od šljiva	70	0.40	17.00	0.00	Voće
nar	75	1.00	17.00	0.30	Voće
kompot od krušaka	77	0.40	20.00	0.00	Voće
kompot od ananasa	77	0.30	20.20	0.00	Voće
kompot od trešanja ili višanja	78	0.40	19.00	0.00	Voće
kajsija, suva, bez šećera	85	1.00	22.00	0.00	Voće
kompot od bresaka	87	0.40	22.90	0.00	Voće
banane jestivi deo	92	0.50	23.50	1.00	Voće
masline zelene, slane konzer.	103	0.90	0.00	11.00	Voće
kompot od kajsija	106	0.50	27.70	0.00	Voće
kajsija, suva, sa šećerom	113	1.00	29.00	0.00	Voće
avokado (mesnati deo)	126	2.00	7.00	10.00	Voće
šljiva suva	161	2.40	40.10	0.00	Voće
kesten	170	2.00	36.60	2.70	Voće
šipak sušeni mleveni	170	4.50	79.20	1.50	Voće
smokve sušene	213	3.60	52.90	0.00	Voće
sirup od ribizli	240	0.00	60.10	0.00	Voće
sirup od jabuka	241	0.00	60.30	0.00	Voće
sirup od malina	242	0.00	60.40	0.00	Voće
grožđe suvo	246	1.10	64.40	0.00	Voće
sirup od višnje	248	0.00	62.00	0.00	Voće
sirup od borovnica	254	0.00	63.40	0.00	Voće
lešnik sirovi	380	7.60	6.80	36.00	Voće

kokosovo brašno zašečerenjeno	482	3.90	44.00	33.00	Voće
orah sirovi	529	10.60	5.00	51.50	Voće
semenke maka (sušene)	547	16.70	23.00	43.00	Voće
semenke bundeve oljuš., sušene	554	29.00	15.00	46.00	Voće
semenke suncokreta oljuštene suve	560	24.00	20.00	47.00	Voće
badem oljušteni suvi	565	16.90	4.30	53.50	Voće
kikiriki sirovi neslani	570	24.30	8.60	49.00	Voće
kikiriki prženi slani	570	24.30	8.60	49.00	Voće
semenke susama oljuštene suve	596	26.00	9.60	55.00	Voće
orah suvi	649	15.80	8.80	61.40	Voće
kokosovo brašno bez šećera	659	6.70	24.30	64.60	Voće
lešnik suvi	701	14.00	6.00	69.00	Voće
<u>Artikal (100 gr.)</u>	<u>Kcal</u>	<u>Prot (g)</u>	<u>UH (g)</u>	<u>Masti (g)</u>	<u>Kateg</u>
sojino mleko	38	3.00	2.00	2.00	žitarice
sojin sir - tofu	72	7.80	2.50	4.20	žitarice
špagete, makarone, testenina kuvana	141	4.70	28.35	0.60	žitarice
makarone, špagete kuvane	141	4.70	28.35	0.60	žitarice
soja fermentisana - miso	206	13.00	25.00	6.00	žitarice
pšenične mekinje	206	14.10	26.80	5.50	žitarice
hleb kukuruzni žuti domaći	220	4.70	31.00	8.80	žitarice
hleb pšenični crni	222	8.00	43.00	2.00	žitarice
hleb mesani (pšenica+raž)	230	14.00	39.00	2.00	žitarice
hleb pšenični beli	234	8.00	46.00	2.00	žitarice
hleb pšenični beli mlečni	239	9.00	44.00	3.00	žitarice
kore za pitu	245	7.00	56.10	0.80	žitarice
pecivo (belo brašno)	256	8.00	47.00	4.00	žitarice
pasulj beli (tetovac)	271	21.40	45.50	1.60	žitarice
pasulj šareni (trešnjevac)	273	19.10	49.80	1.10	žitarice
pšenične klice	287	27.00	20.00	11.00	žitarice
tost (belo brašno)	297	9.60	64.90	1.70	žitarice

socivo (suvo)	304	23.80	53.20	1.00	žitarice
zob, ovas u zrnu	308	6.90	55.50	6.50	žitarice
grašak suvi	310	22.10	56.60	1.00	žitarice
musli (prosek)	314	11.40	55.80	6.40	žitarice
pšenicno brašno (puno zrno)	318	13.20	65.80	2.00	žitarice
pšenica u zrnu (mekane sorte)	326	10.20	72.00	2.00	žitarice
pšenicno brašno crno (85% ekstr.)	327	12.80	68.80	2.00	žitarice
pšenica u zrnu (tvrde sorte)	332	12.70	70.00	2.50	žitarice
pšenična krupica, griz	333	11.00	70.00	1.00	žitarice
raženo brašno (60% ekstr.)	333	8.00	73.00	1.00	žitarice
pirinač nepolirani	334	7.00	72.00	2.00	žitarice
raženo brašno (100% ekstr.)	335	8.20	75.90	2.00	žitarice
testenina bez jaja	336	10.80	77.40	0.30	žitarice
pšenicno brašno polub (72% ekstr.)	337	11.30	74.80	1.20	žitarice
Kukuruz u zrnu suvi	348	8.90	72.20	3.90	žitarice
pirinač polirani ili brašno	349	7.00	78.00	1.00	žitarice
pšenicno brašno belo	350	9.80	80.10	1.20	žitarice
makaroni	350	12.00	71.00	2.00	žitarice
mrvice (ili dvopek od belog hleba)	354	11.60	77.50	1.90	žitarice
špageti, danubius, nekuvani	355	11.50	75.50	1.60	žitarice
proso, ekspandirano	356	13.00	80.00	3.40	žitarice
soja komadići, ljuspice	357	52.00	31.70	1.50	žitarice
ječmena kaša	360	7.90	83.60	1.70	žitarice
kukuruzno brašno (isklicano)	362	8.70	78.10	0.80	žitarice
pšenica, ekspandirana	364	14.70	79.60	1.20	žitarice
proso	364	11.00	71.00	4.00	žitarice
testenina sa jajima	368	13.00	78.60	2.40	žitarice
kukuruzne pahuljice (cornflakes)	368	8.60	85.10	1.60	žitarice
kukuruzno brašno ili krupica	368	7.80	76.80	2.60	žitarice
zobene, ovsene pahuljice	372	8.00	72.80	7.50	žitarice

kokice	376	13.00	72.00	4.00	žitarice
špageti	378	13.60	84.00	1.00	žitarice
pirinač, ekspanđirani	402	6.30	89.80	0.50	žitarice
ovas, zob, ekspanđirani	405	8.50	83.50	4.10	žitarice
soja u zrnu	427	38.00	26.00	19.00	žitarice
sojino brašno punomasno	460	37.00	24.00	24.00	žitarice

<u>Artikal (100 gr.)</u>	<u>Kcal</u>	<u>Prot (g)</u>	<u>UH (g)</u>	<u>Masti (g)</u>	<u>Kateg</u>
fileti goveđi	106	16.10	0.00	4.60	Meso
konjsko meso srednje masno	110	20.90	0.00	2.80	Meso
teletina mršava	113	21.30	0.00	3.10	Meso
pile (belo meso bez kosti)	116	21.80	0.00	3.20	Meso
jare (prosečno)	117	19.20	0.00	4.50	Meso
jagnjetina mršava	121	20.00	0.00	4.60	Meso
patka (samo meso)	122	19.70	0.00	4.80	Meso
jelen i srna	124	22.00	0.00	4.00	Meso
pile (crno meso - batak)	126	19.10	0.00	5.50	Meso
šunka ćureća, pileća	128	19.03	0.37	5.09	Meso
govedina mršava	129	20.70	0.00	5.10	Meso
šunka mršava presovana	129	15.60	0.80	7.10	Meso
ćuran (belo meso)	134	22.00	0.00	4.90	Meso
ćuran (celi - prosečno)	143	20.00	0.00	7.00	Meso
šunka mršava	153	28.00	0.00	4.60	Meso
teletina srednje masna	160	19.10	0.00	9.30	Meso
svinjetina mršava	161	20.00	0.00	9.00	Meso
govedina-butina(šol)	179	19.60	0.00	11.20	Meso
ćuran (crno meso - batak)	186	20.90	0.00	11.20	Meso
kokoš (cela, prosečno)	186	21.50	0.20	11.00	Meso
salama, pileća, ćureća	197	16.60	0.70	13.80	Meso
guska (srednje masna)	198	21.80	0.00	12.30	Meso
teletina masna	204	18.10	0.00	14.60	Meso

mleveno, mešano meso	210	18.80	0.00	15.40 Meso
jagnjetina srednje masna	211	19.00	0.00	15.00 Meso
govedina srednje masna	214	18.80	0.00	15.40 Meso
pile (celo - prosečno)	230	17.60	0.00	17.70 Meso
salama parizer	253	0.00	0.00	0.00 Meso
viršle (pileće)	258	12.90	6.80	19.60 Meso
govedina-kuk	272	16.60	0.00	22.80 Meso
jagnjetina masna	279	18.00	0.00	23.00 Meso
svinjetina srednje masna	280	16.00	0.00	24.00 Meso
govedina-pržolica (rostbraten)	290	16.00	0.00	25.10 Meso
ovčatina (prosečno)	293	17.00	0.00	25.00 Meso
viršle (govedina+svinjetina)	320	11.10	2.20	28.90 Meso
jetrena pašteta	325	14.00	2.00	29.00 Meso
govedina masna	326	15.80	0.00	29.20 Meso
mesni narezak (svinjsko + goveđe)	338	13.00	4.00	30.00 Meso
hamburger (od govedeg mesa)	360	14.00	4.00	32.00 Meso
kobasice svinjske - pečenice	361	14.30	0.00	33.80 Meso
svinjetina masna	371	14.00	0.00	35.00 Meso
kobasice svinjske - dimljene	387	21.90	2.00	31.30 Meso
kobasice (govedina i svinjetina)	394	14.20	0.00	37.40 Meso
kobasica (prosečno)	401	14.00	3.00	37.00 Meso
šunka dimljena kuvana	412	21.10	0.00	36.40 Meso
šunka dimljena soljena sušena	434	22.80	0.00	38.10 Meso
vratina sušena	450	20.80	1.40	40.20 Meso
salama trajna (svinjsko + goveđe)	454	27.40	0.00	38.30 Meso
salama trajna (od svinjetine)	465	34.50	0.00	36.30 Meso
salama trajna (milanska i sl.)	475	22.50	0.00	42.80 Meso
slanina suva mesnata	506	14.00	0.00	50.00 Meso
kobasice svinjske - suve	513	21.30	0.00	47.50 Meso
čvarci	744	26.00	0.00	71.20 Meso

slanina suva masna 781 4.00 0.00 85.00 Meso

Artikal (100 gr.) **Kcal** **Prot (g)** **UH (g)** **Masti (g) Kateg**

kamenica (ostriga)	49	6.00	4.00	1.00 Riba
lubin (brancin)	64	16.50	0.60	1.50 Riba
dagnja	66	12.10	2.00	1.90 Riba
oslić (tovar)	71	17.00	0.10	0.30 Riba
rak slatkovodni	71	13.60	2.90	0.60 Riba
sipa	72	14.00	0.80	1.40 Riba
hobotnica (mrkač)	73	15.30	0.80	0.80 Riba
zubatac	77	17.00	0.00	1.00 Riba
lignja	77	16.00	1.00	1.00 Riba
morski pas	80	16.00	1.30	1.20 Riba
list	83	15.90	0.90	1.70 Riba
štuka	85	17.40	0.00	1.70 Riba
pastrmka potočna	86	14.70	0.00	3.00 Riba
jastog	86	16.20	1.00	1.90 Riba
škrpina	87	19.30	0.00	0.50 Riba
škampi	91	16.90	0.50	1.90 Riba
Sardela sardina	98	17.40	0.00	3.20 Riba
trlja kamenjarka (barbun)	109	15.70	1.20	4.60 Riba
tuna u aspiku sos	117	26.40	1.60	0.50 Riba
šaran	127	15.80	0.70	6.80 Riba
riba bela	134	19.00	0.00	6.00 Riba
som	174	15.30	0.00	11.30 Riba
skuša (lokarda)	184	19.00	0.00	12.00 Riba
pastrmka kalifornijska	195	21.50	0.00	11.40 Riba
losos	217	22.50	0.00	13.40 Riba
sardine konzervisane (samo riba)	217	23.70	0.00	13.60 Riba
tuna	226	21.50	0.00	15.50 Riba
kavijar granulirani	262	26.90	3.30	15.00 Riba

tuna konzervisana u ulju	289	22.80	0.00	22.00	Riba
sardine konzervisani u ulju	334	19.70	0.00	28.30	Riba
<u>Artikal (100 gr.)</u>	<u>Kcal</u>	<u>Prot (g)</u>	<u>UH (g)</u>	<u>Masti (g)</u>	<u>Kateg</u>
mleko kravlje obrano	33	3.40	4.70	0.20	Mleko
jogurt Kuč 0,5% mm	34	3.20	4.00	0.50	Mleko
sojino mleko	38	3.00	2.00	2.00	žitarice
mlačenica (stepka)	40	3.30	4.80	0.90	Mleko
jogurt Viva Plus	41	3.30	4.50	1.50	Mleko
jogurt fit 1,5% m.m.	45	3.30	4.10	1.50	Mleko
mleko kravlje (1,8% mm)	49	3.50	5.00	1.80	Mleko
jogurt Plus 2%mm	53	3.60	4.80	2.00	Mleko
jogurt 3,2% mm	61	3.50	4.70	3.20	Mleko
mleko kravlje (3,3% mm)	61	3.30	4.70	3.30	Mleko
mleko kravlje punomasno	64	3.30	4.70	3.70	Mleko
sir kravlji sveži (obrano mleko)	72	12.40	2.70	1.00	Mleko
čokoladno mleko (punomasno)	92	3.00	10.00	4.00	Mleko
sir kravlji sveži (cottage)	95	14.00	3.00	3.00	Mleko
jogurt voćni iz obranog mleka	99	4.00	18.60	1.10	Mleko
pavlaka kisela (10% masti)	119	3.00	4.50	10.00	Mleko
sladoled mlečni	154	3.00	22.00	6.00	Mleko
sirni namaz 20% mm u s.m.	174	20.00	1.00	10.00	Mleko
sladoled mlečni, krem (10% mm)	194	4.00	22.00	10.00	Mleko
pavlaka kisela (20% masti)	206	2.80	3.90	20.00	Mleko
sirni namaz 30% mm u s.m.	219	20.00	1.00	15.00	Mleko
mozzarella	224	19.90	0.00	16.10	Mleko
sir, feta	264	14.21	4.09	21.28	Mleko
pavlaka kisela (30% masti)	293	2.20	2.90	30.00	Mleko
edamer 40% mm u s.m.	345	30.00	0.00	25.00	Mleko
gorgonzola	346	22.00	0.00	28.60	Mleko
sir roquefort	359	19.00	1.00	31.00	Mleko

ementaler	386	30.00	0.00	30.00	Mleko
gauda punomasni	392	26.00	0.00	32.00	Mleko
parmezan	411	40.00	2.00	27.00	Mleko
kajmak	572	1.00	0.00	90.00	Mleko

<u>Artikal (100 gr.)</u>	<u>Kcal</u>	<u>Prot (g)</u>	<u>UH (g)</u>	<u>Masti (g)</u>	<u>Kateg</u>
džem	261	0.60	69.00	0.00	Slatkiši
marmelada mešana	261	0.10	69.50	0.00	Slatkiši
šlag, light (30% masti)	268	3.16	2.98	27.19	Slatkiši
slatko od trešanja	287	0.51	71.42	0.06	Slatkiši
biskvit punjen džemom	302	4.20	64.20	4.90	Slatkiši
med vrcani	320	0.40	80.00	0.00	Slatkiši
manchmallow	328	2.00	80.00	0.00	Slatkiši
biskvit obični - nemasni	351	8.00	73.00	3.00	Slatkiši
nesquick, kakao prah	373	3.70	80.60	3.90	Slatkiši
šećer smeđi (delimično raf.)	380	0.00	95.00	0.00	Slatkiši
piškote	391	12.00	70.00	7.00	Slatkiši
šećer kristal	400	0.00	99.90	0.00	Slatkiši
čokoladni bomboni s likerom	400	3.00	42.00	19.00	Slatkiši
keks petit beurre	415	6.00	67.40	8.20	Slatkiši
krekeri (masni)	465	8.00	70.00	17.00	Slatkiši
čokoladni bomboni	490	5.00	68.00	22.00	Slatkiši
čokolada	512	5.00	51.00	32.00	Slatkiši
keks sa čokoladnim prelivom	524	5.70	67.40	27.60	Slatkiši
čokolada mlečna	528	9.00	51.00	32.00	Slatkiši
čokolada za kuvanje	564	14.11	63.50	28.22	Slatkiši
čokolada sa lešnicima štark	572	10.00	50.00	278.00	Slatkiši
čokolada s lešnicima	610	12.00	28.00	50.00	Slatkiši
Artikal (100 gr.)	Kcal	Prot (g)	UH (g)	Masti (g)	Kateg
majonez Mayovita light	341	0.05	6.51	35.00	Masnoće
margarin soft diet minikal	380	0.00	0.00	38.00	Masnoće

tartar sos	480	1.00	1.50	51.88 Masnoće
majonez polimark	710	1.00	2.20	76.60 Masnoće
margarin slani (biljna+živ. mast)	730	0.10	0.10	81.00 Masnoće
margarin soft (od biljnih ulja)	730	0.10	0.00	81.00 Masnoće
maslac (neslani)	751	1.00	0.00	83.00 Masnoće
maslac (slani)	751	1.00	0.00	83.00 Masnoće
mast ćureća	885	0.00	0.00	98.50 Masnoće
mast kokošija	885	0.00	0.00	98.50 Masnoće
ulje susamovo	900	0.00	0.00	99.90 Masnoće
ulje suncokretovo	900	0.00	0.00	99.90 Masnoće
ulje sojino	900	0.00	0.00	99.90 Masnoće
ulje repičino	900	0.00	0.00	99.90 Masnoće
ulje pšenicnih klica	900	0.00	0.00	99.90 Masnoće
ulje maslinovo	900	0.00	0.00	99.90 Masnoće
ulje kukuruzno	900	0.00	0.00	99.90 Masnoće
ulje kukuruznih klica	900	0.00	0.00	99.90 Masnoće

<u>Artikal (100 gr.)</u>	<u>Kcal</u>	<u>Prot (g)</u>	<u>UH (g)</u>	<u>Masti (g) Kateg</u>
---------------------------------	--------------------	------------------------	----------------------	-------------------------------

belance kokošje	44	11.00	0.00	0.00 Jaja
jaje kokošje celo	151	13.00	0.00	11.00 Jaja
žumance kokošje sirovo	361	16.00	0.00	33.00 Jaja

<u>Artikal (100 gr.)</u>	<u>Kcal</u>	<u>Prot (g)</u>	<u>UH (g)</u>	<u>Masti (g) Kateg</u>
---------------------------------	--------------------	------------------------	----------------------	-------------------------------

coca-cola	40	0.00	10.00	0.00 Pića
konjak, liker	500	0.00	0.00	0.00 Pića
pivo, regular, 5%	39	0.23	3.55	0.00 Pića
rakija	222	0.00	0.00	0.00 Pića
vino, desertno, 18%, suvo	114	0.18	1.34	0.00 Pića
vino, stono, 11,5%	63	0.18	1.27	0.00 Pića
viski, vermut	240	0.00	0.00	0.00 Pića
vodka, džin	500	0.00	0.00	0.00 Pića
šampanjac	56	0.00	0.00	0.00 Pića