

α/α Α.	Είδος ΤΡΟΦΙΜΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	100 γρ. βρώσιμους τμήματος περιέχουν:						
		Βρώσιμο τμήμα %	Νερό	Πρω- τεΐνες	Λίπη	Υδατάν- θρακες	Φυτικές ΐνες	Θερμί- δες
I.	Σιτηρά και προϊόντα τους							
1.	Αλεύρι σταριού ολικής άλεσης	100	13,4	11,9	1,9	68,4	1,8	321
2.	Αλεύρι σταριού τύπου 80%	100	14,2	11,5	1,0	76,9	0,1	343
3.	Καλαμποκάλευρο ολικ. Άλεσης	100	12,5	8,7	2,7	81,5	1,4	365
4.	Αλεύρι βρώμης ολ. Άλεσης	100	9,0	12,6	7,1	72,9	6,0	388
5.	Αλεύρι κριθαριού ολ. Άλεσης	100	12,8	10,6	1,9	80,0	8,0	360
6.	Ρυζάλευρο	100	12,3	7,3	0,5	87,8	0,2	363
7.	Ψωμί μαύρο (ολ. άλεσης)	100	36,6	7,5	1,3	53,8	1,7	243
8.	Ψωμί λευκό (αλεύρι 80%)	100	31,0	8,1	0,5	64,0	0,1	276
9.	Σιμιγδάλι	100	14,0	11,5	0,5	77,6	0,2	341
10.	Μακαρόνια	100	12,4	10,8	0,3	82,8	0,3	356
11.	Κριτσίνια	100	8,5	12,3	13,9	69,0	0,2	433
12.	Κορν-φλέικς	100	8,0	6,6	0,8	88,1	-	364
II.	Φρούτα νοπά							
1.	Ανανάς	57	86,4	0,5	0	10,0	0,4	40
2.	Αχλάδια	91	85,2	0,3	0,4	9,5	0,6	41
3.	Βερίκοκα	94	86,3	0,4	0,1	6,8	0,6	28
4.	Βύσσина	85	84,2	0,8	0	10,2	1,0	41
5.	Δαμάσκηνα	89	87,5	0,5	0,1	10,5	0,3	42
6.	Κάστανα	69	41,0	3,5	1,8	42,4	1,0	189
7.	Κεράσια	86	86,2	0,8	0,1	9,0	1,0	38
8.	Κίτρα	70	91,2	0,6	0	6,2	0,6	26
9.	Κυδώνια	79	84,3	0,3	1,0	6,3	1,7	34
10.	Λεμόνια	64	89,5	0,6	0	2,3	0,6	11
11.	Λωτοί	97	82,0	0,6	0,3	16,0	0,5	65
12.	Μανταρίνια	80	81,4	0,9	0,3	17,6	0,8	72
13.	Μήλα	94	85,6	0,2	0,3	11,0	1,0	45
14.	Πορτοκάλια	80	87,2	0,7	0,2	7,8	0,6	34
15.	Ροδάκινα	91	90,7	0,8	0,1	6,1	0,6	27
16.	Φράουλα	94	90,5	0,9	0,4	5,3	0,6	27
17.	Σταφύλια	94	80,3	0,5	0,1	15,6	0,2	61

α/α	Είδος	100 γρ. βρώσιμου τμήματος περιέχουν:						
		Βρώσιμο τμήμα %	Νερό	Πρωτεΐνες	Λίπη	Υδατάνθρακες	Φυτικές ίνες	Θερμίδες
III.	Φρούτα αποξηραμένα							
1.	Αράπικο φυστίμι (αραχίδα)	65	2,3	29,0	50,0	8,5	2,5	597
2.	Αμύγδαλα	24	11,7	16,0	51,5	4,0	4,2	542
3.	Καρύδια	39	6,3	15,8	63,7	6,3	1,6	660
4.	Κάστανα	100	10,1	4,7	3,0	80,9	0	349
5.	Δαμάσκηνα	88	29,3	2,2	0,5	37,1	1,7	152
6.	Σύκα	100	19,4	3,5	2,7	66,6	0,2	288
7.	Φουντούκια	42	5,7	13,0	62,9	1,8	4,5	625
8.	Σταφίδα	100	17,1	1,9	0,6	72,0	1,0	283
9.	Χουρμάδες	90	17,3	2,7	0,6	63,1	7,6	253
IV.	Λαχανικά							
1.	Αρακάς νωπός	47	76,1	7,0	0,2	12,4	2,6	76
2.	Αγγινάρες	51	90,3	3,0	0,4	3,1	0,9	27
3.	Αντίδια	69	93,0	0,9	0,3	2,7	0,5	16
4.	Σαλάτα πράσινη	83	95,6	1,1	0,1	2,2	0,2	14
5.	Καρότα	70	94,3	0,6	0,1	1,7	1,6	10
6.	Κολοκυθάκια	88	93,6	1,3	0,1	2,1	0,9	14
7.	Κρεμμυδάκια	93	88,2	1,3	0,1	5,7	0,6	26
8.	Κρεμμύδια	75	80,0	0,9	0,6	8,4	3,1	41
9.	Λάχανο	76	85,7	4,2	0,5	4,3	1,6	37
10.	Λάχανο Βρυξελών	72	89,0	3,4	0,3	2,0	1,1	24
11.	Μανιτάρια	87	92,9	2,0	0,3	--	0,9	11
12.	Μαϊντανός	80	87,2	3,7	0,6	ίχνη	1,8	20
13.	Μελιτζάνες	92	92,7	1,1	0,1	2,6	1,5	15
14.	Πράσσα	77	87,8	2,1	0,1	5,2	1,2	29
15.	Μπρόκολο	66	90,5	3,2	0,2	2,7	1,7	25
16.	Πατάτες	83	78,5	2,1	1,0	18,0	0,6	85
17.	Παντζάρια	82	91,3	1,1	0	4,0	0,6	20
18.	Πιπεριές	82	92,3	0,9	0,3	4,2	1,0	22
19.	Πιπεριές καυτερές	89	87,8	1,8	0,5	3,8	2,0	25
20.	Ραδίκια	80	93,4	1,4	0,2	0,7	0,7	10
21.	Ραπανάκια	99	95,6	0,8	0,1	18	0,6	11

α/α	Είδος	100 γρ. βρώσιμον τμήματος περιέχουν:						
		Βρώσιμο τμήμα %	Νερό	Πρω- τεΐνες	Λίπη	Υδατάν- θρακες	Φυτικές ίνες	Θερμί- δες
22.	Σέλινο	80	88,3	2,3	0,2	2,4	0,8	2,4
23.	Σπανάκι	83	90,1	3,4	0,7	3,0	0,5	3,0
24.	Σπαράγγι	87	91,4	3,6	0,2	3,3	1,2	3,3
25.	Τομάτα	100	94,0	1,0	0,2	3,5	0,6	3,5
25.	Φασολάκια	95	90,5	2,1	0,1	2,4	1,1	2,4
V.	Ύσπρια							
1.	Λούπινα	100	10,7	37,2	13,2	36,0	1,1	36,0
2.	Μπιζέλια (αρακάς)	100	13,0	21,7	2,0	53,6	5,0	53,6
3.	Ρεβύθια	100	13,0	22,8	4,9	54,3	5,2	54,3
4.	Φάβα	100	13,3	27,2	3,0	55,3	1,5	55,3
5.	Φακές	100	11,6	25,0	2,5	54,0	3,9	54,0
6.	Φασόλια	100	10,7	23,6	2,5	51,7	5,0	51,7
B.	ΤΡΟΦΙΜΑ ΖΩΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ							
I.	Γάλα και Προϊόντα						--	
1.	Γάλα αγελαδινό	100	87,0	3,1	3,4	4,8	--	61
2.	Γάλα κατσικίσιο	100	86,3	3,9	4,3	4,7	--	72
3.	Γάλα πρόβειο	100	82,7	5,3	6,9	5,2	--	103
4.	Γάλα εβαπορέ	100	74,0	7,0	8,2	8,6	--	34
5.	Γάλα σκόνη αυτούσια	100	3,2	25,7	24,9	42,0	--	484
6.	Γιαούρτι αγελαδινό	100	87,0	3,5	3,9	3,6	--	663
7.	Τυρί Φέτα ολόπαχη	100	43,12	20,07	34,75	--	--	397
8.	Κασέρι	100	30,0	37,7	31,1	--	--	431
9.	Τυρί Cheddar	100	38,5	25,0	31,0	0,5	--	381
10.	Τυρί Emmental	100	34,6	28,5	30,6	3,6	--	403
11.	Τυρί Γραβιέρα	100	32,1	30,6	29,0	1,5	--	388
12.	Τυρί Παρμιτζιάνο	100	29,5	36,0	25,6	ύχνη	--	374
II.	Κρέατα και Προϊόντα							
1.	Αρνάκι	83	75,2	20	2,2	0,3	--	101
2.	Μοσχάρι γάλακτος	100	76,9	20,7	1,0	0,1	--	92
3.	Βόειο άπαχο	100	72,1	20,7	5,1	--	--	129

α/α	Είδος	100 γρ. βρώσιμιο τμήματος περιέχουν:					
		Βρώσιμο τμήμα %	Νερό	Πρω- τεΐνες	Λίπη	Υδατάν- θρακες	Θερμί- δες
4.	Βόειο ημίπαχο	100	64,8	18,8	15,4	--	214
5.	Βόειο παχύ	100	52,1	15,8	29,2	--	330
6.	Κατσικιάμι	75	74,8	19,2	5,0	--	522
7.	Κρέας αλόγου	100	74,1	21,7	2,7	0,5	113
8.	Χοιρινό άπαχο	100	72,5	19,9	6,8	--	141
9.	Χοιρινό ημίπαχο	100	60,0	17,2	22,1	--	268
10.	Χοιρινό παχύ	100	49,0	14,5	37,3	--	394
11.	Κουνέλι άπαχο	68	75,3	23,7	0,6	0,6	102
12.	Κοτόπουλο	68	68,7	19,1	11,0	0,2	175
13.	Χήνα	70	49,1	15,8	34,4	--	373
14.	Περιστέρι	90	71,7	22,1	5,5	--	138
15.	Γαλοπούλα: στήθος	100	70,2	22,0	6,2	0,4	145
	” ” μπούτι	87	59,6	20,9	18,7	0,4	253
	” ” περρά	75	59,7	22,3	16,9	0	241
16.	Ορτύκι	67	65,9	25,0	6,8	0	161
17.	Φασιανός	85	69,2	24,3	5,2	0	144
18.	Συκάλτι Βόειο	100	70,0	21,0	4,4	5,9	146
19.	Συκάλτι χοιρινό	100	70,0	22,8	4,8	1,5	140
20.	Συκάλτι αρνιού	100	73,0	19,5	5,5	2,0	135
21.	Μυαλά βοδινά	100	76,6	9,8	12,7	0,8	157
22.	Καρδιά βοδινού	100	75,5	16,8	6,0	0,5	123
23.	Γλώσσα βοδινού	100	64,0	17,1	18,0	0,4	231
24.	Κορν-μπηφ (κονσέρβα)	100	59,6	23,2	14,0	0	219
25.	Μορταδέλα (χοιρινό+βόειο)	100	44,2	13,3	37,0	0,5	388
26.	Ζαμπόν	100	45,5	19,1	31,6	0	360
27.	Σαλάμι τύπου Μιλάνου	100	24,3	36,9	34,9	0	462
28.	Λουκάνικα Φρανκφούρτης	100	61,8	11,3	13,7	0	258
29.	Λουκάνικα χοιρινά φρέσκα	100	51,3	14,3	30,8	0	334

α/α	Είδος	100 γρ. βρώσιμο τμήματος περιέχουν:					
		Βρώσιμο τμήμα %	Νερό	Πρω- τεΐνες	Λίπη	Υδατάν- θρακες	Θερμί- δες
III.	Αλιεύματα: Ψάρια θαλασσινά						
1.	Αθερίνα	100	--	11,40	2,97	1,69	80
2.	Βλάχος	69,2	74,51	17,68	6,71	--	140
3.	Βατί ή ράγια (σαλάχι)	34,3	78,25	20,50	0,94	0,94	99
4.	Γάβρος	74,1	73,40	21,81	3,55	1,51	129
5.	Γαλέος	61,5	77,80	24,87	1,17	1,32	120
6.	Γλώσσα	91,5	78,50	21,25	1,74	0,79	110
7.	Γόπα	56,2	73,79	19,12	5,93	--	139
8.	Ζαργάνα	51,4	74,65	22,56	2,06	--	118
9.	Καπόνι	39,2	76,35	20,58	3,02	--	119
10.	Κέφαλος	48,7	72,24	21,81	6,78	0,71	159
11.	Κουτσομούρα	53,9	81,84	22,62	7,88	1,09	173
12.	Λαβράκι	53,5	78,80	19,06	1,51	--	98
13.	Λούτσος	50,8	76,78	21,00	2,09	--	112
14.	Μπακαλιάρος Μεσογείου	75,7	78,50	16,31	2,65	0,76	96
15.	Μπακαλιάρος Ατλαντικού	--	80,40	18,10	0,30	--	70
16.	Μπαρμπούνι	62,1	74,48	19,83	4,65	1,09	131
17.	Μυλοκόπι	--	80,10	16,40	1,60	--	75
18.	Ξιφίας	78,0	75,29	20,31	4,23	--	123
19.	Παλαμίδα (ρύκι)	67,2	74,78	23,25	1,79	--	119
20.	Παπαλίνα	--	68,40	16,80	10,5	--	160
21.	Ρέγγα ενήλικη	--	76,00	16,23	6,26	--	126
22.	Ροφός	40,6	78,36	19,81	0,71	--	94
23.	Σαργός	53,6	75,51	19,68	4,38	--	127
24.	Σαρδέλα	63,6	74,54	19,37	5,19	1,19	134
25.	Σαφρίδι	52,0	75,78	18,98	4,06	--	121
26.	Σκουμπρί	79,9	68,42	23,12	11,08	0,75	205
27.	Σκυλόψαρο	60,3	78,74	21,62	0,81	--	103
28.	Σολομός ατλαντικού	--	64,29	21,60	12,72	--	176
29.	Συναγρίδα	51,8	76,35	21,43	3,51	0,65	127
30.	Τόνος κόκκινος	93,8	70,77	27,50	4,70	0,56	160
31.	Τσιπούρα	--	81,10	17,00	0,93	--	80

α/α	Είδος	100 γρ. βρώσιμου τμήματος περιέχουν:					
		Βρώσιμο τμήμα %	Νερό	Πρω- τεΐνες	Λίπη	Υδατάν- θρακες	Θερμί- δες
32.	Χέλι θαλασσινό	69,1	62,33	17,56	19,62	0,67	260
33.	Χελιδονόψαρο	59,2	75,20	23,62	1,13	--	114
34.	Χριστόψαρο	39,7	79,32	19,06	0,89	--	92
	Ψάρια γλυκού νερού						
1.	Γλίνι ή τίνια	51,5	79,20	17,00	1,88	--	92
2.	Κέφαλος	53,1	79,30	17,06	2,83	--	101
3.	Κορεγόνος	62,4	79,90	18,87	5,66	--	136
4.	Κυπρίνος ή γριβάδι	49,8	77,40	16,69	5,34	--	123
5.	Κωβιός	86,2	77,10	15,12	3,89	--	103
6.	Μπριάνα ποταμίσια	41,7	79,00	16,87	3,06	--	45
7.	Πέρκα ποταμίσια	43,1	79,80	17,81	1,51	--	92
8.	Πέστροφα	51,9	75,35	20,83	2,47	--	114
9.	Στουργιόνι	43,8	77,60	12,25	5,60	--	124
10.	Τούρνα ή λούτσος	56,2	79,80	18,19	0,74	--	87
11.	Χέλι γλυκού νερού	71,8	59,40	15,44	23,74	0,06	2,89
	Μαλάκια						
1.	Καλαμάρι	60,0	79,16	16,50	1,74	--	89
2.	Χταπόδι	91,5	81,14	14,38	0,98	--	72
3.	Μοσχοχτάποδο ή μοσχιός	--	79,95	16,31	0,53	--	71
4.	Σουπιά	44,5	79,40	15,88	1,47	--	84
5.	Μύδι	14,0	82,96	11,12	1,98	--	67
6.	Στρείδι γαλλικό	10,0	81,14	11,50	1,80	--	67
7.	Σωλήνας	47,5	80,53	14,56	1,83	--	81
8.	Αχιβάδα	10,5	75,71	12,12	2,04	--	72
	Οστρακοειδή						
1.	Αστικός Ευρωπαϊκός	44,0	76,61	18,31	1,17	--	91
2.	Αστικός Αγκαθωτός	30,38	73,78	23,25	1,34	--	115
3.	Γαρίδα	43,3	81,16	16,00	0,56	--	79
4.	Καραβίδα ποταμίσια	--	72,74	13,63	0,36	--	63
5.	Καβούρια	3,5	71,00	19,30	0,20	--	79
6.	Καραβίδα θαλασσινή	26,0	77,00	19,50	0,60	--	84