

ZKS1500N

zelmer



ZKS1500N

PL KOD ŻYWNOŚCI
Dietetyczna waga kuchenna

EN FOOD CODE
Nutritional Kitchen Scale

DE LEBENSMITTELCODE
Diät-Küchenwaage

CZ POTRAVINOVÝ KÓD
Dietní kuchyňská váha

SK POTRAVINOVÝ KÓD
Dietetická kuchynská váha

HU ÉLELMISZER KÓD
Diétás konyhai mérleg

RO COD ALIMENTAR
Cântar de bucătărie pentru dietă

RU ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ КОД
Диетические кухонные весы

BG КОД ЗА ХРАНИТЕ
Диетична кухненска везна

UA ПРОДУКЦІЙНИЙ КОД
Дієтичні кухонні ваги

KOD ŻYWNOŚCI

Ajerkoniak	658
Ananas, puszkowany, plasterki, w gęstym syropie	383
Ananas, puszkowany, plasterki, w zalewie z soku	385
Ananas, puszkowany, plasterki/w kawałkach/rozdrobiony, w zalewie z soku	384
Ananas, puszkowany, rozdrobiony, w kawałkach, w gęstym syropie	382
Ananas, świeży, w kostkach	381
Arbuz, świeży, ćwiartka	400
Awokado, świeże, bez skórki i pestki	337
Babeczka z polewą	687
Babeczki / muffiny kukurydziane, ze sklepu	56
Babeczki / muffiny, mieszanka kukurydziana	57
Babeczki / muffiny, z jagodami, mieszanka	54
Babeczki / muffiny, z jagodami, ze sklepu	53
Babeczki / muffiny, z otrębami i rodzynkami	55
Babeczki /muffiny, z otrębami owsianymi, kupne	58
Babka	668
Babka piaskowa na maśle	683
Babka piaskowa, odtłuszczona	684
Bakłażan, gotowany, odsączony	223
Banany, świeże	338
Baton figowy	713
Baton Milky way (M&M Mars)	695
Baton Snickers	697
Baton śniadaniowy zbożowy z nadzieniem owocowym, bez tłuszczu	29
Baton z płatków owsianych, miękki, z chrupkami czekoladowymi	31
Baton z płatków owsianych, miękki, z rodzynkami	32
Baton z płatków owsianych, twarde, bez dodatków	30
Baton zbożowy „Nutri Grain” z owocami	33
Biszkopty, bez dodatków lub maślane, według przepisu, 2% mleka	6
Biszkopty, mrożone ciasto, upieczone, zwyczajne	7
Bitą śmietaną w sprayu	947
Bitą śmietaną, nieubita	627
Bitą śmietaną, nieubita, o niskiej zawartości tłuszczu	628
Boczek, kanadyjski, wędzony, gotowany	461
Boczek, wędzony, gotowany	460
Boćwina, świeża	209
Bostońskie ciasto z kremem	669
Botwina, liście i łodygi, gotowane, odsączone	181
Bratwurst, kielbaski wieprzowe, ugotowane	480
Bratwurst, kielbaski wieprzowo-wołowe, wędzone	479

Brokuły w sosie serowym, mrożone	187
Brokuły, mrożone, odsączone	186
Brokuły, surowe, porozdzielane	183
Brokuły, świeże, gotowane, odsączone	185
Brownie bez polewy, bez tłuszczu, ze sklepu	671
Brownie bez polewy, zwyczajne, ze sklepu	670
Brownie, sucha mieszanka o niskiej zawartości tłuszczu	672
Brukiew, gotowana, odsączona	291
Brukselka, mrożona, gotowana, odsączona	188
Brukselka, świeża, gotowana, odsączona	189
Brzoskwinie, puszkowane, w gęstym syropie	375
Brzoskwinie, puszkowane, w zalewie z soku	376
Brzoskwinie, suszone	377
Brzoskwinie, świeże	374
Budyń czekoladowy, gotowy do spożycia, beztłuszczowy	743
Budyń czekoladowy, gotowy do spożycia, zwyczajny	739
Budyń czekoladowy, sucha mieszanka przygotowany z mlekiem 2%, zwyczajny, gotowany	736
Budyń czekoladowy, sucha mieszanka, przygotowany z mlekiem 2%, instant	735
Budyń ryżowy, gotowy do spożycia, zwyczajny	740
Budyń waniliowy, gotowy do spożycia, beztłuszczowy	745
Budyń waniliowy, gotowy do spożycia, zwyczajny	742
Budyń waniliowy, sucha mieszanka, przygotowany z mlekiem 2%, instant	737
Budyń waniliowy, sucha mieszanka, przygotowany z mlekiem 2%, zwyczajny, gotowany	738
Budyń z tapioki, gotowy do spożycia, beztłuszczowy	744
Budyń z tapioki, gotowy do spożycia, zwyczajny	741
Bulgur, ugotowany	34
Bulion wołowy, bez przypraw	903
Bulion wołowy, przygotowany z wodą	882
Buleczki karmelowe, bez dodatków	698
Buleczki karmelowe, z czekoladą	699
Buleczki śniadaniowe English Muffin, bez dodatków	42
Bułka do hamburgerów, do hot doga	74
Bułka francuska, bagietka	98
Bułka tarta, produkt suchy, bez dodatków	26
Bułka tarta, produkt suchy, z przyprawami	27
Bułka zwykła	73
Buraki, całe lub plasterki, gotowane, odsączone	177
Buraki, puszkowane, odsączone	179
Burger wegetariański, mrożony, Morningstar farms	830
Burrito z fasolą i mięsem, fast food	842
Burrito z fasolą i serem, fast food	841
Cebula , świeża, gotowana, odsączona	251

Cebula dymka, świeża	253
Cebula szalotka, świeża	295
Cebula, odwodnione płatki	252
Cebula, świeża	250
Cebulka smażona w głębokim oleju	941
Cheeseburger podwójny, zwyczajny, bez dodatków, fast food	845
Cheeseburger podwójny, zwyczajny, potrójna bułka, bez dodatków, fast food	846
Cheeseburger podwójny, zwyczajny, z sałatą, pomidorem i majonezem, fast food	843
Cheeseburger pojedynczy, powiększony z sałatą, pomidorem i majonezem fast food	848
Cheeseburger pojedynczy, zwyczajny, bez dodatków	847
Cheeseburger pojedynczy, zwyczajny, z sałatą, pomidorem i majonezem, fast food	844
Chili con carne z fasolą, w puszcze	823
Chili con carne, fast food	851
Chipsy ziemniaczane, bez dodatków	218
Chleb bananowy, według przepisu, z margaryną	4
Chleb jajeczny	9
Chleb owsiany	14
Chleb pita	15
Chleb pszenny, niskokaloryczny	21
Chleb pumpernickel	16
Chleb razowy	25
Chleb wielozbożowy	13
Chleb włoski	12
Chleb z białej mąki	22
Chleb z białej mąki z miękką skórką	23
Chleb z białej mąki, niskokaloryczny	24
Chleb z rodzynekami	17
Chleb ze śrutą pszenną	8
Chleb żytni	18
Chleb żytni, niskokaloryczny	19
Chleb, bułka, pełnoziarniste	93
Chlebki indyjskie (Naan)	11
Chrupki kukurydziane, bez dodatków	747
Chrupki ryżowe, kwadratowe	758
Chrzan, gotowy	940
Ciastka czekoladowe o niższej zawartości tłuszczu, ze sklepu	711
Ciastka czekoladowe z nadzieniem kremowym	719
Ciastka czekoladowe, gotowe mrożone ciasto, ze sklepu	712
Ciastka czekoladowe, zwyczajne, ze sklepu	710
Ciastka maślane, ze sklepu	709
Ciastka owsiane, beztłuszczowe	716
Ciastka owsiane, miękkie	715

Ciastka owsiane, zwyczajne, duże	714
Ciastka z masłem orzechowym, na margarynie	718
Ciastka z masłem orzechowym, ze sklepu	717
Ciastka, na bazie jajek i wody, żółte, lekkie, bez polewy, sucha mieszanka	674
Ciastko czekoladowe z kremem i polewą	685
Ciastko czekoladowe, odtłuszczone z polewą	686
Ciastko do podgrzania w tosterze, niskotłuszczowe	80
Ciastko do podgrzania w tosterze, pop tarts, mrożone	792
Ciastko do podgrzania w tosterze, pop tarts, owocowe	793
Ciastko do podgrzania w tosterze, z owocami	79
Ciasto czekoladowe z polewą czekoladową	676
Ciasto francuskie, mrożone, gotowe do upieczenia, upieczone	766
Ciasto kawowe	677
Ciasto na babkę, sucha mieszanka	673
Ciasto owocowe	682
Ciasto z kremem bananowym, z przepisu	87
Ciecierzycza, puszkowana	558
Ciecierzycza, sucha, gotowana	557
Cielęcina, bitka, duszona, mięso chude i tłuste	472
Cielęcina, bitka, w panierce, gotowana, mięso chude i tłuste	473
Cienkie wafle pszeniczne	733
Cola	960
Cola, dietetyczna	961
Corn dog, mrożony	824
Cukier biały, granulowany	765
Cukier brązowy	763
Cukinia, gotowana, odsączona	302
Cukinia, świeża	301
Cykoria endywia, kędzierzawa, świeża	224
Cynamon	935
Cynamonowe płatki śniadaniowe, Life	110
Cytryny, świeże, bez skórki	359
Czekolada do pieczenia, niesłodzona, płynna	934
Czekolada do pieczenia, niesłodzona, w kawałkach	933
Czekolada mleczna z migdałami	701
Czekolada mleczna z orzechami Mr. Goodbar	702
Czekolada mleczna, bez dodatków	700
Czekolada słodka, ciemna (Hershey)	708
Czereśnie, świeże, bez pestek	345
Czerwony ziemniak, ze skórką, pieczony	796
Czipsy tortilla nacho, o niskiej zawartości tłuszczu	762
Czipsy tortilla nacho, zwyczajne	761

Czipsy tortilla, bez dodatków, zwyczajne	759
Czipsy tortilla, pieczone	760
Czipsy ziemniaczane, bez dodatków, solone	752
Czipsy ziemniaczane, beztłuszczowe	755
Czipsy ziemniaczane, o niższej zawartości tłuszczu	754
Czipsy ziemniaczane, o smaku śmietanowo-cebulowym	753
Czosnek, surowy	225
Daktyl, bez pestek	350
Deser lodowy w pucharku z polewą krówkową, fast food	854
Deser z proszku i wody z dodatkiem żelatyny, o niższej zawartości tłuszczu	778
Deser z proszku i wody z dodatkiem żelatyny, zwyczajny	777
Dip koperkowy na śmietanie	632
Dorsz, pieczony lub smażony	503
Drożdże, suche, aktywne	951
Drożdźówka z owocami	679
Drożdźówka z serem	678
Dynia piżmowa, mrożona, ugotowana, puree	304
Dynia, gotowana, puree	288
Dynia, puszkowana	289
Dziczyzna, polędwica, gotowana, pieczona, mięso chude	474
Dziczyzna, udziec, gotowany, pieczony, mięso chude	475
Dżemy	780
Dżin, rum, shooters, tequila, wódka, whisky (40-procentowe)	955
Ekstrakt z wanilii	948
Enchilada z wołowiną i serem, fast food	262
Farsz chlebowy / nadzienie do chleba, sucha mieszanka	28
Fasola „z czarnym oczkiem” puszkowana	548
Fasola „z czarnym oczkiem”, mrożona, gotowana, odsączona	168
Fasola „z czarnym oczkiem”, sucha, gotowana	547
Fasola „z czarnym oczkiem”, surowa, gotowana, odsączona	167
Fasola biała, puszkowana	551
Fasola biała, sucha, gotowana	541
Fasola czarna, sucha, gotowana	540
Fasola lima, duża, sucha, gotowana	543
Fasola lima, młoda, mrożona, gotowana, odsączona	170
Fasola lima, mrożona, gotowana, odsączona	169
Fasola navy, sucha, gotowana	544
Fasola nerkowata czerwona, puszkowana	549
Fasola nerkowata czerwona, sucha, gotowana	542
Fasola pieczona, bez dodatków lub wegetariańska, puszkowana	546
Fasola pieczona, z kiełbaskami, w puszcze	977
Fasola pinto, puszkowana	89

Fasola pinto, sucha, gotowana	545
Fasola smażona Refried Beans, puszkowana	578
Figi, suszone	351
Figi, świeże	265
Filet z ryby, w panierce lub w cieście, smażony	508
Flądra lub sola, pieczona lub grillowana	510
Frytki z piekarnika	178
Frytki, fast food	856
Frytki, mrożone, podgrzewane w piekarniku	278
Gardłosz atlantycki, pieczony lub grillowany	522
Gęś, mięso bez skóry, pieczona	450
Gęś, mięso i skóra, pieczona	449
Gofry, bez dodatków, mrożone, opiekane	84
Gofry, bez dodatków, według przepisu	83
Gofry, bez dodatków, z niską zawartością tłuszczu	85
Granat, świeży	790
Grejpfruty białe, świeże, obrane	355
Grejpfruty różowe lub czerwone, świeże, obrane	354
Grejpfruty, puszkowane, w zalewie	356
Grochowa, zagęszczona, przygotowana z wodą	889
Groszek cukrowy, mrożony, gotowany, odsączony	257
Groszek cukrowy, świeży, gotowany, odsączony	256
Groszek, zielony, mrożony, gotowany, odsączony	259
Groszek, zielony, puszkowany, odsączony	258
Gruszki azjatyckie, świeże	336
Gruszki, puszkowane, w gęstym syropie	379
Gruszki, puszkowane, w zalewie z soku	380
Gruszki, świeże	378
Grycik kukurydziany, biały lub żółty	88
Grzanki, przyprawione	41
Grzyby shiitake, gotowane	245
Grzyby shiitake, suszone	246
Grzyby, gotowane, odsączone	243
Grzyby, puszkowane, odsączone	244
Grzyby, świeże	242
Guacamole	944
Halibut, pieczony lub smażony	512
Hamburger podwójny, powiększony z sałatą, pomidorem i majonezem, fast food	859
Hamburger podwójny, zwyczajny z sałatą, pomidorem i majonezem, fast food	857
Hamburger pojedynczy, powiększony z sałatą, pomidorem i majonezem, fast food	860
Hamburger pojedynczy, zwyczajny z sałatą, pomidorem i majonezem, fast food	858
Herbata cytrynowa, słodzona	998

Herbata cytrynowa, słodzona słodzikiem	999
Herbata instant, w proszku, gotowa, niesłodzona	997
Herbata ziołowa	996
Homar, gotowany na parze	514
Hot dog bez dodatków, fast food	861
Hot dog chili, fast food	862
Hot dog/Frankfurterki, wołowina	487
Hot dog/Frankfurterki, wołowina i wieprzowina	488
Hummus, ze sklepu	562
Indyk, ciemne mięso, mięso i skóra, pieczony	453
Indyk, jasne i ciemne mięso, krojone, przyprawione	456
Indyk, jasne mięso, mięso i skóra, pieczony	457
Indyk, jasne mięso, tylko mięso, pieczony	458
Indyk, mielony, gotowany	455
Indyk, podroby, duszone	454
Jabłka duszone bez cukru	329
Jabłka duszone z cukrem	328
Jabłka, suszone	327
Jabłka, świeże, obrane	326
Jabłka, świeże, ze skórką	325
Jagnięcina, kotlety, gotowana, mięso chude	422
Jagnięcina, kotlety, gotowana, mięso chude i tłuste	421
Jagnięcina, mielona, gotowana, grillowana	417
Jagnięcina, polędwica, grillowana, mięso chude	424
Jagnięcina, polędwica, grillowana, mięso chude i tłuste	423
Jagnięcina, udziec, chude mięso, pieczone	500
Jagnięcina, udziec, pieczony, mięso chude i tłuste	425
Jagody, mrożone, słodzone	342
Jagody, świeże	341
Jaja gotowane w koszulce, z solą	593
Jaja na twardo, bez skorupki	592
Jaja, białko, surowe	590
Jaja, całe, surowe	589
Jaja, żółtko, surowe	591
Jajecznicza na margarynie, z pełnym mlekiem i solą	594
Jajka, całe, smażone	573
Jeżyny, mrożone	90
Jeżyny, puszkowane, w gęstym syropie	340
Jeżyny, świeże	339
Jogurt i sok, zmieszane	661
Jogurty naturalny, beztłuszczowy	665
Jogurty naturalny, o niskiej zawartości tłuszczu	663

Jogurty naturalny, zwyczajny	666
Jogurty owocowy, beztłuszczowy	664
Jogurty owocowy, o niskiej zawartości tłuszczu	662
Jogurty waniliowy lub cytrynowy, o niskiej zawartości tłuszczu	667
Kabaczek, pieczony	303
Kaczka, bez skóry, pieczona	447
Kaczka, mięso i skóra, pieczona	446
Kaczka, pekińska, pierś, mięso i skóra, bez kości, pieczona	448
Kakao w proszku, niesłodzone	936
Kalafior, mrożony, gotowany, odsączony	203
Kalafior, świeży	201
Kalafior, świeży, gotowany, odsączony	202
Kalarepa, gotowana, odsączona	233
Kanapka składana z olejem, octem, serem, salami, szynką i warzywami, fast food	871
Kanapka składana z pieczoną wołowiną, majonezem i warzywami, fast food	872
Kanapka składana z sałatką z tuńczyka, majonezem i sałatą, fast food	873
Kanapka składana, wędlina	928
Kanapka śniadaniowa z jajkiem i parówką, fast food	837
Kanapka z filetem z kurczaka (panierowanym i smażonym), bez dodatków, fast food	849
Kanapka z rybą (panierowaną i smażoną), z sosem tatarskim i serem, fast food	855
Kanapka z szynką i serem, mrożona	825
Kapusta chińska	192
Kapusta collard, mrożona, ugotowana, odsączona	212
Kapusta collard, świeża, ugotowana, odsączona	211
Kapusta czerwona, surowa, szatkowana	194
Kapusta kiszona w zalewie, puszkowana / w woreczku	292
Kapusta pekińska	193
Kapusta sarepska, gotowana, odsączona	247
Kapusta włoska, mrożona, gotowana, odsączona	232
Kapusta włoska, surowa, szatkowana	195
Kapusta włoska, świeża, gotowana, odsączona	231
Kapusta, gotowana	191
Kapusta, świeża, szatkowana	190
Karambola (gwiaździsty owoc), świeży	343
Karczoch jerozolimski, surowy	230
Karczochy, gotowane, odsączone	160
Karmazyn, gotowany	517
Kasza jęczmienna, ugotowana	5
Kaszka pszenna, błyskawiczna	92
Kaszka pszenna, zwyczajna	91
Kasztany jadalne, pieczone, w skorupkach	556
Kasztany jadalne, puszkowane	323

Kawa Espresso	971
Kawa parzona	970
Kawałki bekonu	925
Kawałki kurczaka bez kości, panierowane i smażone, bez dodatków, fast food	850
Ketchup	930
Kielbasa bolońska z mięsa indyczego	478
Kielbasa bolońska, wołowina	476
Kielbasa bolońska, wołowina i wieprzowina	477
Kielbasa chorizo, wołowina i wieprzowina	482
Kielbasa letnia (wieprzowo-wołowa) tzw. summer sausage, cervelat	494
Kielbasa typu Braunschweiger (z wątroby wieprzowej)	481
Kielbasa wieprzowa, gotowana, kotlecik patty	470
Kielbasa wieprzowa, gotowana, łączona	469
Kielbaski wiedeńskie	495
Kielki bambusa, puszkowane, odsączone	164
Kielki fasoli, gotowane, odsączone	166
Kielki fasoli, surowe	165
Kielki lucerny, surowe	159
Kiwi, świeże, bez skórki	358
Klementynki	945
Kokos, surowy, poszatkowany, luzem	559
Kokos, surowy, poszatkowany, odsączony, słodzony	560
Koktajl owocowy, puszkowany, w gęstym syropie	352
Koktajl owocowy, puszkowany, w zalewie z soku	353
Kolendra, świeża	208
Koper włoski, cebulka, świeży	228
Koper, świeży	222
Korzeń imbiru, surowy	227
Kotlet schabowy, usmażony, opieczony	521
Kotlety z mielonego mięsa indyczego, smażone, w panierce lub w cieście	459
Krab, Alaskan King, gotowany	504
Krakersy pełnoziarniste	734
Krakersy razowe bez dodatków	726
Krakersy razowe pokruszone	727
Krakersy serowe	725
Krakersy z nadzieniem serowym	205
Krakersy zwykłe, okrągłe lub jako przekąska	731
Krążki cebulowe, panierowane i smażone, fast food	864
Krem / masa kokosowa	182
Krem grzybowy, zagęszczony, gotowany z pełnym mlekiem	880
Krem grzybowy, zagęszczony, przygotowany z wodą	887
Krem z kurczaka, zagęszczony, gotowany z pełnym mlekiem	879

Krem z kurczaka, zagęszczony, przygotowany z wodą	886
Krem z selera, zagęszczony, gotowany z pełnym mlekiem	878
Krewetki, puszkowane, odsączone kawałki	530
Krewetki, w panierce, smażone	529
Krewetki, w panierce, smażone, fast food	870
Krucze ciasteczka z cukrem, ciasto, mrożone	722
Krucze ciasteczka z cukrem, przepis, na margarynie	723
Krucze ciasteczka z cukrem, ze sklepu	721
Krucze ciasteczka, ze sklepu, bez dodatków	720
Kukurydza, mrożona, ziarna na kolbie	214
Kukurydza, puszkowana, całe ziarna	217
Kukurydza, puszkowana, krem	216
Kukurydza, świeża, ziarna	215
Kukurydza, świeża, ziarna na kolbie	213
Kura typu Cornish, mięso i skóra, pieczona	443
Kurczak Rotisserie, chude mięso, bez skóry, pieczony	445
Kurczak słodko-kwaśny, w puszcze	965
Kurczak, ciemne mięso, bez skóry, pieczone	432
Kurczak, ciemne mięso, bez skóry, smażone	431
Kurczak, jasne mięso, bez skóry, pieczone	437
Kurczak, jasne mięso, bez skóry, smażone	436
Kurczak, mięso i skóra, pieczony	428
Kurczak, mięso i skóra, smażony, w mące	427
Kurczak, mięso i skórą, smażony, w cieście	426
Kurczak, nóżki (pałeczki), mięso i skóra, smażone, w cieście	433
Kurczak, nóżki (pałeczki), mięso i skóra, smażone, w mące	434
Kurczak, podroby, duszone	435
Kurczak, skrzydełka, mięso i skóra, smażone, w cieście	440
Kurczak, skrzydełka, mięso i skóra, smażone, w mące	441
Kurczak, udko, mięso i skóra, smażone, w cieście	438
Kurczak, udko, mięso i skóra, smażone, w mące	439
Kurczak, wątróbka duszona	444
Kuskus, ugotowany	40
Landrynki	689
Lasagne z sosem i mięsem	826
Lasagne, warzywne	827
Lemoniada w proszku, do przygotowania z wodą	994
Lemoniada, koncentrat, mrożona, gotowa	993
Likier (29 procent)	956
Liście winogron, puszkowane	226
Lody czekoladowe	639
Lody czekoladowe, o niskiej zawartości tłuszczu	640

Lody na patyku	775
Lody truskawkowe	293
Lody w rożku	184
Lody waniliowe	641
Lody waniliowe, o niskiej zawartości tłuszczu	642
Lody włoskie waniliowe	643
Lody włoskie waniliowe w rożku, fast food	853
Lody włoskie, przygotowane w restauracji	776
Lody z soków owocowych	774
Łosoś, pieczony lub grillowany	523
Łosoś, puszkowany (różowy), mięso w sosie własnym (z ośmi)	524
Łosoś, wędzony	525
Łupacz, pieczony lub smażony	511
M&M's bez dodatków (M&M Mars)	694
M&M's, orzechowe (M&M Mars)	693
Maca, bez dodatków	52
Majonez, beztłuszczowy	810
Majonez, lekki (bez cholesterolu)	809
Majonez, zwyczajny	808
Makaron (kolanka), ugotowany	142
Makaron jajeczny (wstążki), szpinakowy, ugotowany	145
Makaron jajeczny (wstążki), zwyczajny, ugotowany	144
Makaron jajeczny Alfredo, sucha mieszanka	818
Makaron japoński (wstążki), soba, ugotowany	146
Makaron ryżowy, gotowany	150
Makaron spaghetti, pełnoziarnisty, gotowany	149
Makaron typu Chow Mein, puszkowany	143
Makaron z wołowiną, mrożony, Healthy Choice	819
Makaron, świeżo zamrożony, bez dodatków, gotowany	147
Makrela, gotowana	515
Maliny, mrożone, słodzone, rozmrożone	394
Maliny, świeże	393
Małż jadalny, gotowany na parze	516
Małż w panierce, smażony	501
Małż, puszkowany, odsączone kawałki	502
Mandarynki, świeże, bez skórki i bez pestek.	399
Mandarynki, w zalewie	364
Mango, świeże, bez skórki i pestki	365
Marchew młoda	198
Marchew, mrożona, gotowana, odsączona	200
Marchew, puszkowana	172
Marchew, świeża	197

Marchew, świeża, gotowana, odsączona	199
Margaryna do smarowania (40% tłuszczu)	789
Margaryna do smarowania (60% tłuszczu)	787
Margaryna zwyczajna (80% tłuszczu)	785
Masło niesolone	783
Masło orzechowe, gładkie, odtłuszczone	572
Masło orzechowe, zwyczajne, gładkie	570
Masło orzechowe, zwyczajne, z kawałkami orzechów	571
Masło solone	782
Maślanka	649
Mąka gryczana, pełnoziarnista	46
Mąka kukurydziana, Masa	48
Mąka kukurydziana, żółta, sucha, pełnoziarnista	37
Mąka kukurydziana, żółta, sucha, zwyczajna	38
Mąka pszenna pełnoziarnista	267
Mąka pszenna, uniwersalna	50
Mąka tortowa	47
Mąka z dodatkiem środków spulchniających	49
Mąka zbożowa	45
Melasa	771
Melon kantalupa, ćwiartki bez łupiny	367
Melon miódowy, ćwiartki bez łupiny	368
Miecznik, pieczony lub grillowany	531
Mieszanka Chex	746
Mięso mielone, wołowe, 73%, pieczone	410
Mięso mielone, wołowe, 80%, pieczone	409
Mięso mielone, wołowe, 85%, pieczone	408
Mięso mielone, wołowe, w kawałkach, 75%, gotowane, podsmażone na patelni	939
Mięso mielone, wołowe, w kawałkach, 80%, gotowane, podsmażone na patelni	937
Mięso mielone, wołowe, w kawałkach, 85%, gotowane, podsmażone na patelni	938
Mięso z kraba, puszkowane	505
Mięso z kurczaka, puszkowane, bez skóry, w rosole	442
Migdały	995
Migdały łuskane	539
Mintaj, pieczony lub grillowany	520
Mintaj, szczupak	538
Miód	779
Miso – pasta z soi	580
Mleko beztłuszczowe/odtłuszczone	648
Mleko czekoladowe o niskiej zawartości tłuszczu, ze sklepu	657
Mleko czekoladowe o niższej zawartości tłuszczu, ze sklepu	656
Mleko czekoladowe, ze sklepu	655

Mleko o niskiej zawartości tłuszczu (1 %)	647
Mleko o niższej zawartości tłuszczu (2%)	646
Mleko skondensowane, słodzone, w puszcze	651
Mleko sojowe	582
Mleko zagęszczone, odtłuszczone, w puszcze	653
Mleko zagęszczone, odtłuszczone, w puszcze	53
Mleko zagęszczone, pełnotłuszczowe, w puszcze	652
Mleko, pełne (3,25%)	645
Morele, połówki, puszkowane, gęsty syrop	333
Morele, połówki, puszkowane, w zalewie z soku	334
Morele, suszone	335
Morele, świeże	332
Mrożona polewa z bitej śmietany	636
Mrożony jogurt czekoladowy	637
Mrożony jogurt waniliowy	638
Mus jabłkowy, puszkowany, niesłodzony	331
Mus jabłkowy, puszkowany, słodzony	330
Musztarda, gotowa, żółta	942
Nachos z serem, fast food	764
Nać rzepy, mrożona, gotowana, odsączona	319
Nać rzepy, świeża, gotowana, odsączona	318
Nadzienie placka wiśniowego, puszkowane	346
Nadzienie placka z jabłkami / szarlotki	987
Nadzienie placka z jagodami, w puszcze	972
Naleśniki, gotowa mieszanka	61
Naleśniki, masło i syrop, fast food	840
Naleśniki, mieszanka, z 2% mleka, jaja i olej	62
Naleśniki, mrożone, gotowe	60
Napój czekoladowy w proszku	969
Napój imbirowy	962
Napój limonkowy	964
Napój pomarańczowy	967
Napój winogronowy	992
Napój winogronowy	963
Nasiona sezamu	579
Nektarynki, świeże	369
Nerkowce, solone, pieczone na sucho	554
Nerkowce, solone, prażone na oleju	555
Nutella	943
Oceć jabłkowy	949
Oceć, destylowany	950
Ogórek kiszony z koprem	269

Ogórek zielony, obrany	219
Ogórek zielony, ze skórką	220
Okoń, morski, gotowany, suszony na ciepło	498
Okoń, słodkowodny, gotowany, suszony na ciepło	497
Okra, mrożona, ugotowana, odsączona	249
Okra, surowa, gotowana, odsączona	248
Olej Canola	791
Oliwki czarne, dojrzałe, puszkowane	372
Oliwki zielone, marynowane	371
Omlet, bez dodatków	596
Orzechy brazylijskie, łuskane	552
Orzechy laskowe, posiekane	561
Orzechy makadamia, prażone na sucho, solone	564
Orzechy pekan, połówki	574
Orzechy w czekoladzie	706
Orzechy włoskie, posiekane	588
Orzechy, mieszanka, prażone na oleju, solone	732
Orzechy, mieszanka, prażone na sucho, solone	703
Orzeszki piniowe, łuskane	575
Orzeszki sojowe, prażone na sucho	583
Orzeszki ziemne, prażone na oleju	566
Orzeszki ziemne, prażone na oleju, solone	569
Orzeszki ziemne, prażone na sucho	565
Orzeszki ziemne, prażone na sucho, niesolone	568
Orzeszki ziemne, prażone na sucho, solone	567
Ostryga, tylko surowe mięso	518
Ostryga, w panierce, smażona	519
Otręby owsiane, nieugotowane	59
Paluszki	756
Paluszki chlebowe	121
Paluszki rybne, w panierce, mrożone, podgrzane	509
Paleczki sera Mozzarella	829
Papaja, świeża	373
Papryczka chili zielona lub czerwona, świeża	261
Papryka bananowa, świeża	260
Papryka ostra jalapeno, puszkowana	263
Papryka słodka, czerwona lub zielona, gotowana, odsączona	266
Papryka słodka, czerwona lub zielona, świeża	264
Pasternak, gotowany, odsączony	255
Pastrami, wołowina, wędzona	489
Pate de foi gras (wątróbki gęsie)	451
Pączek	680

Pączek z polewą	681
Pepperoni, wołowina, wieprzowina	490
Pestki dyni, prażone, solone	577
Pianki z cukru, małe	691
Pianki z cukru, zwyczajne	692
Pieczone ziemniaki, z serem, fast food	86
Pieczywo czosnkowe	103
Pieczywo francuskie	10
Pieczywo kukurydziane, mieszanka	35
Pieczywo kukurydziane, według przepisu, 2% mleka	36
Piersi z kurczaka, bez skóry, pieczone	430
Piersi z kurczaka, bez skóry, smażone	429
Pierś z indyka, mięso i skóra, pieczona	452
Pietruszka, świeża	254
Pistacje, prażone na sucho, solone, łuskane	576
Piwo korzenne	968
Piwo, jasne	954
Piwo, zwyczajne	953
Pizza pepperoni, mrożona, upieczona	786
Pizza z mięsem i warzywami, mrożona, upieczona	788
Pizza, pepperoni, fast food	866
Pizza, z serem, fast food	865
Placek brzoskwinowy	781
Placek taco, pieczony	77
Placek z dyni	72
Placek z jabłkami / szarlotka	66
Placek z jagodami	67
Placek z kremem czekoladowymi	69
Placek z pekanami	71
Placek z wiśniami	68
Placki ziemniaczane, domowej roboty	280
Placki ziemniaczane, fast food	839
Placki ziemniaczane, mrożone	279
Placki ziemniaczane, przepis domowy	284
Plantany, bez skórki, świeże	387
Plantany, smażone	966
Płatki kukurydziane typu General Mills, wszystkie rodzaje	114
Płatki kukurydziane typu Kellogg's	115
Płatki owsiane z jabłkiem i cynamonem, typu instant	95
Płatki owsiane z syropem klonowym i brązowym cukrem, typu instant	96
Płatki owsiane, bez dodatków, typu instant, wzbogacone	94
Płatki owsiane, bez dodatków, zwyczajne, błyskawiczne lub instant, niewzbogacone	97

Płatki pszenne	141
Płatki ryżowe typu Rice Krispies	136
Płatki śniadaniowe Cheerios	104
Płatki śniadaniowe Kix	125
Płatki śniadaniowe kukurydziane, Chex	105
Płatki śniadaniowe Life	126
Płatki śniadaniowe miodowo-orzechowe, Chex	106
Płatki śniadaniowe pełnoziarniste, Total	140
Płatki śniadaniowe pszenne, Chex	109
Płatki śniadaniowe ryżowe, Chex	108
Płatki śniadaniowe typu 100% Natural, z otrębami, miodem i rodzynkami	128
Płatki śniadaniowe typu 100% Natural, z otrębami, miodem i rodzynkami, niska zawartość tłuszczu	129
Płatki śniadaniowe typu Apple Jack	101
Płatki śniadaniowe typu Basic 4	102
Płatki śniadaniowe typu Cocoa Krispies	111
Płatki śniadaniowe typu Cocoa Puffs	112
Płatki śniadaniowe typu Corn Pops	116
Płatki śniadaniowe typu Crispix	117
Płatki śniadaniowe typu Froot Loops	118
Płatki śniadaniowe typu Frosted Flakes	119
Płatki śniadaniowe typu Frosted Mini Wheats, zwyczajne lub przekąska	120
Płatki śniadaniowe typu Golden Graham	122
Płatki śniadaniowe typu Honey Nut Cheerios	123
Płatki śniadaniowe typu Honey Nut Cluster	124
Płatki śniadaniowe typu Nature Valley, Granola	127
Płatki śniadaniowe typu Product 19	130
Płatki śniadaniowe typu Raisin Bran, General Mills	133
Płatki śniadaniowe typu Raisin Bran, Kellogg's	134
Płatki śniadaniowe typu Raisin Nut Bran	135
Płatki śniadaniowe typu Shredded Wheat	137
Płatki śniadaniowe typu Special K	138
Płatki śniadaniowe typu Toasted Oatmeal Honey Nut, Quaker	139
Płatki śniadaniowe wielozbożowe, Chex	107
Płatki śniadaniowe z jabłkiem i cynamonem	100
Płatki śniadaniowe z otrębów pszennych	113
Pochrzyn (meksykański słodki ziemniak), surowy	952
Polewa czekoladowa, gotowa do spożycia	772
Polewa waniliowa, gotowa do spożycia	773
Półędwiczka wieprzowa, grillowana, chude mięso	471
Pomarańcze, świeże, bez skórki i pestek	370
Pomidory całe, puszkowane	311
Pomidory duszone, puszkowane	316
Pomidory, cherry	310

Pomidory, pasta, puszkowane	314
Pomidory, suszone, bez dodatków	312
Pomidory, świeże	309
Poncz owocowy	991
Popcorn, karmelowy z orzeszkami	750
Popcorn, na oleju, solony	749
Popcorn, przygotowany bez oleju, niesolony	748
Popcorn, serowy	751
Por, gotowany, odsączony	234
Porzeczki, suszone	349
Precele zwinięte	757
Proszek do pieczenia, sól, siarczan glinu	926
Proszek do pieczenia, uniwersalny	927
Przegrzebek, gotowany na parze	528
Przegrzebek, gotowany, smażony w panierce	527
Przyprawa chili	932
Pstrąg, pieczony lub grillowany	532
Pszenica dmuchana	132
Puree ziemniaczane, odwodnione płatki, pełne mleko, masło, sól	281
Puree ziemniaczane, przepis domowy, z pełnym mlekiem	282
Puree ziemniaczane, przepis domowy, z pełnym mlekiem i margaryną	283
Rabarbar, mrożony, ugotowany z cukrem	395
Rabarbar, mrożony, ugotowany z cukrem	797
Ravioli wołowe w sosie pomidorowo-mięsny, w puszcze	820
Reese's (ciastka czekoladowe z masłem orzechowym) (Hershey)	696
Rodzynki w czekoladzie	707
Rodzynki, bez nasion	392
Rogal z cynamonem i rodzynekami	2
Rogal z jajkiem	3
Rogal, bez dodatków	1
Rogale Croissant	221
Rosół drobiowy z makaronem, zagęszczony, przygotowany z wodą	884
Rosół wołowy z makaronem, przygotowany z wodą	883
Rosół wołowy, domowy	908
Rosół z kurczaka, domowy	909
Rosół z kurczaka, gotowy, chudy, niski poziom soli	896
Rosół z makaronem, gotowy do podania, chudy, niski poziom soli	897
Rosół z makaronem, gotowy do podania, Chunky	893
Rosół z makaronem, sucha mieszanka, przygotowany z wodą	906
Rostbef wołowy, pieczony, mięso chude	416
Rostbef wołowy, pieczony, mięso chude i tłuste	415
Ryż dmuchany	131

Ryż po meksykańsku, dodatek do dania głównego, sucha mieszanka	831
Ryż, biały, długoziarnisty, gotowany	153
Ryż, biały, długoziarnisty, instant / błyskawiczny	154
Ryż, biały, długoziarnisty, surowy	152
Ryż, brązowy, długoziarnisty, gotowany	151
Ryż, dziki, gotowany	157
Ryż, gotowany, instant / błyskawiczny	156
Ryż, surowy, instant / błyskawiczny	155
Rzepa, gotowana, w kostkach	317
Rzodkiewka surowa	290
Salami, wołowina i wieprzowina, suche	492
Salami, wołowina i wieprzowina, ugotowane	491
Salata listkowa, kawałki, poszatkowana	239
Salata listkowa, liść	238
Salata lodowa, liście	236
Salata lodowa, posiekana / porwana	237
Salata rzymska, kawałki, rozdrobnione	241
Salata rzymska, liść wewnętrzny	240
Salata, świeża	235
Salatka z kurczakiem, bez sosu, fast food	867
Salatka z tuńczyka light w oleju, warzywa w marynacie, sos na bazie majonezu	537
Salatka ziemniaczana, przepis domowy	285
Sardela w oleju, w puszcze	20
Sardynki atlantyckie w oleju, puszkowane, odsączone kawałki (z ośćmi)	526
Seler, gotowany	206
Seler, świeży	204
Ser amerykański, proces pasteryzacji, beztłuszczowy	623
Ser amerykański, proces pasteryzacji, zwyczajny	622
Ser błękitny	597
Ser Brie	148
Ser Camembert	598
Ser Cheddar	599
Ser Cheddar o niskiej zawartości tłuszczu	600
Ser feta	610
Ser gouda	611
Ser Monterey	612
Ser Mozzarella, pełnomleczna	613
Ser Muenster	614
Ser Neufchatel	615
Ser Parmezan	616
Ser pleśniowy, lekki	800
Ser pleśniowy, zwyczajny	799
Ser Provolone	174

Ser Provolone	617
Ser Ricotta, pełnomleczny	618
Ser Ricotta, z częściowo odtłuszczonego mleka	619
Ser Romano	620
Ser rozdrobniony	609
Ser szwajcarski	621
Ser szwajcarski, proces pasteryzacji	624
Serce palmy, puszkowa	229
Serek biały (śmietankowy) beztłuszczowy	608
Serek biały (śmietankowy) o niskiej zawartości tłuszczu	607
Serek biały (śmietankowy) zwyczajny	606
Sernik	675
Sernik, bez pieczenia, przygotowany z mieszanki	176
Serowy warkocz	946
Shake mleczny, gęsty, czekoladowy	659
Shake mleczny, gęsty, waniliowy	660
Shake, czekoladowy, fast food	868
Shake, waniliowy, fast food	869
Skrobia kukurydziana	39
Słodki ziemniak, pochrzyn, opieczony, odsączony lub upieczony	324
Słodkie bułeczki z cynamonem i rodzynkami, ze sklepu	75
Słodkie bułeczki z cynamonem, rozmrożone ciasto, pieczone z lukrem	76
Słodkie ziemniaki, gotowane bez skórki	306
Słodkie ziemniaki, kandyzowane	307
Słodkie ziemniaki, pieczone w mundurkach	305
Słodkie ziemniaki, puszkowane, w syropie, odsączone	308
Smalec	784
Smażone placki z mięsa z kraba, z jajkiem, cebulą, margaryną	506
Soczewica, sucha, ugotowana	563
Soda do pieczenia	929
Sok grejpfrutowy, koncentrat, mrożony, niesłodzony, nierozcieńczony	980
Sok grejpfrutowy, koncentrat, mrożony, niesłodzony, rozcieńczony	981
Sok grejpfrutowy, świeży, biały lub różowy	976
Sok grejpfrutowy, w puszcze, niesłodzony	978
Sok grejpfrutowy, w puszcze, słodzony	979
Sok jabłkowy, koncentrat, zmrożony, nierozcieńczony	974
Sok jabłkowy, koncentrat, zmrożony, rozcieńczony	975
Sok jabłkowy, w butelce lub w puszcze	973
Sok pomarańczowy, nierozcieńczony	988
Sok pomarańczowy, puszkowany, niesłodzony	986
Sok pomarańczowy, rozcieńczony	989
Sok pomarańczowy, świeży, wszystkie odmiany	985
Sok pomidorowy, w puszcze, solony	313

Sok warzywny, koktajl, puszkowany	320
Sok winogronowy, koncentrat, mrożony, słodzony, nierozcieńczony	983
Sok winogronowy, koncentrat, mrożony, słodzony, rozcieńczony	984
Sok winogronowy, w puszcze lub w butelce	982
Sok z ananasa, puszkowany, niesłodzony	386
Sok z cytryny, puszkowany lub w butelce, niesłodzony	361
Sok z cytryny, świeży	360
Sok z limonki, puszkowany, niesłodzony	363
Sok z limonki, świeży	362
Sok z marchwi, puszkowany	196
Sok z suszonych śliwek, puszkowany lub w butelce	391
Solone krakersy, kwadratowe	730
Sorbet	644
Sos do sałatek cesarski, lekki	802
Sos do sałatek cesarski, zwyczajny	801
Sos do sałatek Coleslaw	803
Sos do sałatek francuski, lekki	805
Sos do sałatek francuski, zwyczajny	804
Sos do sałatek rosyjski, lekki	815
Sos do sałatek rosyjski, zwyczajny	814
Sos do sałatek włoski, lekki	807
Sos do sałatek włoski, zwyczajny	806
Sos do sałatek, farmerski, beztłuszczowy	828
Sos do sałatek, tysiąca wysp, beztłuszczowy	798
Sos do sałatki, majonezowy, typu Miracle Whip, lekki	553
Sos do sałatki, majonezowy, typu Miracle Whip, zwyczajny	550
Sos do spaghetti	917
Sos enchilada, gotowy	913
Sos farmerski, beztłuszczowy	813
Sos farmerski, lekki	812
Sos farmerski, zwyczajny	811
Sos gotowy Barbecue	911
Sos gotowy serowy	912
Sos gotowy słodko-kwaśny	918
Sos o smaku korzennym Worcestershire	920
Sos pomidorowy, puszkowany	315
Sos Salsa	915
Sos serowy do nacho, gotowy do podania	914
Sos sojowy	916
Sos Teriyaki	919
Sos tysiąca wysp, lekki	817
Sos tysiąca wysp, zwyczajny	816

Sos własny grzybowy (puszka)	923
Sos własny wołowy, w puszcze	921
Sos własny z indyka (puszka)	924
Sos własny z kurczaka (puszka)	922
Sos żurawinowy, słodzony, puszkowany	348
Spaghetti Bolognese, mrożone, Healthy Choice	834
Spaghetti z klopsami w sosie pomidorowym, mrożone	650
Spaghetti z klopsami w sosie pomidorowym, w puszcze	654
Spód z kruchego ciasta, mrożony, upieczony	64
Spód z kruchego ciasta, upieczony, według przepisu	63
Spód z kruchego ciasta, z krakersami graham	65
Stek Salisbury, danie, mrożone	833
Stek wieprzowy, usmażony, grillowany	794
Stek wołowy porterhouse, pieczony, mięso chude	420
Stek wołowy T-bone, pieczony, mięso chude	418
Stek wołowy, w puszcze	821
Stek z polędwicy wołowej, pieczony, mięso chude	419
Substytut jajka, w płynie	595
Suflet szpinakowy, przygotowany w domu	835
Sum w panierce smażony	499
Surówka Coleslaw, fast food	852
Surówka z białej kapusty, domowy przepis	210
Suszona wołowina, wędzona	483
Syrop czekoladowy, chudy	767
Syrop czekoladowy, typ krowki	768
Syrop klonowy	770
Syrop kukurydziany, lekki	769
Syrop żurawinowy	990
Szczypiorek, świeży	207
Szparagi, mrożone, gotowane, odsączone	162
Szparagi, pędy, puszkowane, odsączone	163
Szparagi, surowe, gotowane, odsączone	161
Szpinak, mrożony, gotowany, odsączony	299
Szpinak, puszkowany, odsączony	300
Szpinak, świeży	297
Szpinak, świeży, gotowany, odsączony	298
Szynka wędzona, chuda i tłusta	464
Szynka z miodem, wędzona, ugotowana	486
Szynka, gotowana, ekstra chuda	485
Szynka, gotowana, zwyczajna	484
Szynka, pieczony kawałek, mięso chude i tłuste	465
Szynka, puszkowana	462

Szynka, świeża, gotowana, chuda i tłusta	463
Śledź, marynowany	513
Śliwki suszone, drylowane, nieugotowane	389
Śliwki suszone, duszone, niesłodzone	390
Śliwki, świeże	388
Śmietana do kawy	626
Śmietana do kawy, ½ mleka + ½ śmietanki	625
Śmietana kwaśna, beztłuszczowa	631
Śmietana kwaśna, o niskiej zawartości tłuszczu	630
Śmietana kwaśna, zwyczajna	629
Śmietana w proszku	633
Śmietana w proszku pełnomleczna	634
Śmietana w sprayu	635
Tabliczka białej czekolady	180
Taco z wołowiną	874
Tahini – pasta sezamowa	587
Tapioka, perełki, sucha	78
Tarta cytrynowa z bezą	70
Tłuczone ziemniaki, fast food	863
Tofu, miękkie	585
Tofu, twarde	584
Tortellini, makaron z nadzieniem serowym, mrożone	836
Tortilla kukurydziana, gotowa do przyrządzenia	81
Tortilla mączna, gotowa do przyrządzenia	82
Tost francuski z masłem, fast food	838
Tost melba, bez dodatków	728
Tosty francuskie, mrożone	44
Tosty francuskie, według przepisu, z 2% mleka, usmażone	43
Truskawki, mrożone, słodzone, rozmrożone	398
Truskawki, świeże, duże	396
Truskawki, świeże, średniej wielkości	397
Tuńczyk biały w wodzie, puszkowany, odsączone kawałki	536
Tuńczyk light w oleju, puszkowany, odsączone kawałki	534
Tuńczyk light w wodzie, puszkowany, odsączone kawałki	535
Tuńczyk, pieczony lub grillowany	533
Twaróg	601
Twaróg beztłuszczowy	605
Twaróg kremowy z owocami	602
Twaróg o niskiej zawartości tłuszczu (1%)	604
Twaróg o niskiej zawartości tłuszczu (2%)	603
Wafel waniliowy, o niskiej zawartości tłuszczu	724
Wafel żytni, pełnoziarnisty, bez dodatków	729

Wafle / ciastka ryżowe z brązowego ryżu, bez dodatków	158
Warzywa konserwowe, przyprawione na słodko	270
Warzywa, mieszanka, mrożone, gotowane, odsączone	322
Warzywa, mieszanka, puszkowane, odsączone	321
Wątróbka wołowa, smażona	412
Wędlina z białego mięsa indyka	496
Węgorz, gotowany, suszony na ciepło	507
Wieprzowina z fasolą w sosie pomidorowym, w puszcze	832
Wino, białe	959
Wino, czerwone	957
Wino, różowe	958
Winogrona, bez pestek, świeże	357
Wiórki czekoladowe, białe	705
Wiórki czekoladowe, półsłodkie	704
Wiśnie w likierze maraschino, puszkowane, odsączone	366
Wiśnie, czerwone, drylowane, puszkowane, w wodzie	344
Włoski sos do sałatki, beztłuszczowy	294
Wołowina puszkowana, konserwa	405
Wołowina suszona (suszone mięso)	411
Wołowina zrazowa dolna, mięso chude	407
Wołowina zrazowa dolna, mięso chude i tłuste	406
Wołowina zrazowa górna, gotowana, mięso chude	402
Wołowina zrazowa górna, gotowana, mięso chude i tłuste	401
Wołowina, szponder, duszona, mięso chude	404
Wołowina, szponder, duszona, mięso chude i tłuste	403
Wszystkie otręby zbożowe	99
Zapiekanka z kurczaka, mrożona	822
Zapiekanka ziemniaczana, domowy przepis, z masłem	277
Zapiekanka ziemniaczana, mieszanka sucha, z masłem	276
Ziarna selera	931
Ziarna słonecznika, prażone na sucho, solone	586
Ziarna soi, suche, gotowane	581
Ziarna soi, zielone, gotowane, odsączone	296
Ziele angielskie, puszkowane	268
Zielona fasola, mrożona, gotowana, odsączona	173
Zielona fasola, puszkowana, odsączona	175
Zielona fasola, surowa, gotowana, odsączona	171
Ziemniaki zapiekane, przepis domowy, z masłem	287
Ziemniaki zapiekane, sucha mieszanka, z pełnym mlekiem i masłem	286
Ziemniaki, obrane po gotowaniu	274
Ziemniaki, obrane przed gotowaniem	275
Ziemniaki, pieczone bez skórki	272

Ziemniaki, pieczone, sama skórka	273
Ziemniaki, pieczone, w mundurkach	271
Zupa brokułowo-serowa, zagęszczona, gotowana z mlekiem pełnym	875
Zupa cebulowa, sucha mieszanka, niegotowa	904
Zupa cebulowa, sucha mieszanka, przygotowana z wodą	907
Zupa jarzynowa na wołwinie, gotowa do podania, Chunky	895
Zupa jarzynowa na wołwinie, zagęszczona, przygotowana z wodą	891
Zupa jarzynowa wegetariańska, zagęszczona, przygotowana z wodą	892
Zupa jarzynowa, gotowa do podania, niskotłuszczowa, obniżona zawartość soli	902
Zupa jarzynowa, Minestrone, gotowa do podania, chuda, niska zawartość soli	901
Zupa jarzynowa, Minestrone, zagęszczona, przygotowana z wodą	888
Zupa pomidorowa, zagęszczona, przygotowana z pełnym mlekiem	881
Zupa pomidorowa, zagęszczona, przygotowany z wodą	890
Zupa Ramen z makaronem, o smaku kurczaka, sucha mieszanka, niegotowa	905
Zupa rybna z małżami, Manhattan, zagęszczona, przygotowana z wodą	885
Zupa rybna z małżami, New England, gotowa do podania, chuda, niski poziom soli	899
Zupa rybna z małżami, New England, zagęszczona, przygotowana z pełnym mlekiem	877
Zupa rybna, domowa	910
Zupa szparagowa, skondensowana, puszkowana, gotowana z mlekiem	51
Zupa warzywna na kurczaku z ryżem, gotowa do podania, chuda, niski poziom soli	898
Zupa warzywna na kurczaku, gotowa do podania, Chunky	894
Zupa z sera cheddar, zagęszczona, gotowana z mlekiem pełnym	876
Zupa z soczewicy, gotowa do podania, chuda, niska zawartość soli	900
Zupa, krem z ziemniaków, zagęszczona, w puszcze, przygotowana z mlekiem	795
Żeberka wieprzowe (grzbiet), gotowane, mięso chude i tłuste	467
Żeberka wieprzowe, gotowane, duszone, mięso chude i tłuste	468
Żeberka wieprzowe, pieczone, mięso chude i tłuste	466
Żeberka wołowe, pieczone w piekarniku, mięso chude	414
Żeberka wołowe, pieczone w piekarniku, mięso chude i tłuste	413
Żeberka z jagnięciny, chude mięso, ugotowane, pieczone	493
Żelki	690
Żelkowe misie	688
Żurawina, suszona, słodzona	347

FOOD CODE

Alfalfa sprouts, raw	159
Alfredo egg noodles, dry mix	818
All Bran cereal	99
Almonds Nuts	995
Anchovy Fish, canned in oil	20
Angelfood cake	668
Apple cinnamon cereal	100
Apple jacks cereal	101
Apple juice, bottled or canned	973
Apple juice, concentrate, frozen, undiluted	974
Apple juice, frozen, concentrate, diluted	975
Apple pie	66
Apple Pie Filling	987
Apples, dried	327
Apples, fresh, peeled	326
Apples, fresh, with skin	325
Apples, stewed with added sugar	328
Apples, stewed without added sugar	329
Applesauce, canned, sweetened	330
Applesauce, canned, unsweetened	331
Apricots, canned, halves, heavy syrup	333
Apricots, canned, halves, juice pack	334
Apricots, dried	335
Apricots, fresh	332
Artichokes, cooked, drained	160
Asian pears, fresh	336
Asparagus Soup, condensed, canned prep. w. milk	51
Asparagus, canned, spears, drained	163
Asparagus, frozen, cooked, drained	162
Asparagus, raw, cooked, drained	161
Avocados, fresh, without skin & pit	337
Bacon bits	925
Bagels, cinnamon-raisin	2
Bagels, egg	3
Bagels, plain	1
Baked beans, with franks, canned	977
Baked potato, with cheese, fast food	86
Baking powder, sodium aluminium sulfate	926
Baking soda	929
Bamboo shoots, canned, drained	164

Banana bread, recipe, margarine	4
Banana cream pie, prep. from recipe	87
Bananas, fresh	338
Bar, fruit & juice, frozen	774
Barbecue sauce	911
Barley, cooked	5
Basic 4 cereal	102
Bass, freshwater, cooked, dry heat	497
Bass, sea, cooked, dry heat	498
Bean sprouts cooked, drained	166
Bean sprouts, raw	165
Beans, baked, plain or vegetarian, canned	546
Beans, black, dry, cooked	540
Beans, Great Northern, dry cooked	541
Beans, Kidney, red, canned	549
Beans, Lima, dry, cooked, large	543
Beans, pinto, canned	89
Beans, Pinto, dry, cooked	545
Beans, white, canned	551
Beef bouillon, dry mix, unprepared	903
Beef broth, bouillon, condensed, prep. w. water	882
Beef gravy, canned	921
Beef noodle soup, condensed, prep. w. water	883
Beef stew, canned	821
Beef stock, home prepared	908
Beef, bottom round, cooked, lean	402
Beef, bottom round, cooked, lean & fat	401
Beef, braised (brisket) or pot roast, lean & fat	403
Beef, braised or pot roast, lean	404
Beef, canned, corned	405
Beef, Eye of round, lean	407
Beef, Eye of round, lean & fat	406
Beef, ground, 73%, grilled	410
Beef, ground, 85%, grilled	408
Beef, ground, crumbles, 75%, cooked, pan-browned	939
Beef, ground, crumbles, 80%, cooked, pan-browned	937
Beef, ground, crumbles, 85%, cooked, pan-browned	938
Beef, ground, grilled 80%	409
Beef, jerky	411
Beef, liver, fried	412
Beef, rib roast, oven cooked, lean	414
Beef, rib roast, oven cooked, lean & fat	413

Beef, sirloin steak, grilled, lean & fat	415
Beef, steak, porterhouse, grilled, lean	420
Beef, steak, sirloin, grilled, lean	416
Beef, steak, T-bone, grilled, lean	418
Beef, steak, tenderloin, grilled, lean	419
Beer, light	954
Beer, regular	953
Beets, canned, drained	179
Beets, green, leaves & stems, cooked, drained	181
Beets, whole or slices, cooked, drained	177
Bell pepper, green or red, cooked, drained	266
Bell pepper, green or red, fresh	264
Biscuits, plain or buttermilk, recipe, 2% milk	6
Biscuits, refrigerated dough, baked, regular	7
Black eye peas, dry, cooked	547
Black eye peas, raw, cooked, drained	167
Black eye peas, frozen, cooked, drained	168
Blackberries, canned, heavy syrup	340
Blackberries, fresh	339
Blackberries, frozen	90
Blue cheese	597
Blue cheese dressing, low fat	800
Blue cheese dressing, regular	799
Blueberries, fresh	341
Blueberries, frozen, sweetened	342
Blueberry pie	67
Blueberry pie filling, canned	972
Bologna, beef	476
Bologna, beef and pork	477
Bologna, turkey	478
Boston Cream Pie	669
Bratwurst, beef & pork, smoked	479
Bratwurst, pork, cooked	480
Braunschweiger (liver sausage, pork)	481
Bread crumbs, dry, grated, plain	26
Bread crumbs, dry, grated, seasoned	27
Bread flour	45
Bread Sticks	121
Bread stuffing, dry mix	28
Bread, dinner roll, whole wheat	93
Bread, garlic	103
Bread, roll, French	98

Breakfast bar, cereal crust, fruit filling, fat free	29
Breakfast sandwich, egg & sausage, fast food	837
Brie, cheese	148
Broccoli, fresh, cooked, drained	185
Broccoli, frozen, drained	186
Broccoli, in cheese flavored sauce, frozen	187
Broccoli, raw, spear	183
Broccoli-cheese soup, condensed, prep. w. whole milk	875
Brown sugar	763
Brownies, commercial, without icing, fat free	671
Brownies, commercial, without icing, regular	670
Brownies, dry mix, low fat	672
Brussel sprouts, frozen, cooked, drained	188
Brussel sprouts, fresh, cooked, drained	189
Buckwheat flour, whole groat	46
Bulgur, cooked	34
Burrito, beans & cheese, fast food	841
Burrito, beans & meat, fast food	842
Butter, salted	782
Butter, unsalted	783
Buttermilk	649
Butternut, frozen, cooked, mashed	304
Cabbage, Napa	193
Cabbage, Pak choi or bok choy	192
Cabbage, red, raw, shredded	194
Cabbage, savoy, raw, shredded	195
Cabbage, cooked	191
Cabbage, fresh, shredded	190
Caesar dressing, low fat	802
Caesar dressing, regular	801
Cake flour	47
Cakes, dry mix, Angelfood	673
Cakes, dry mix, yellow, light, water, egg whites, no frosting	674
Camembert cheese	598
Canola oil	791
Carambola / starfruit, fresh	343
Caramel, chocolate flavored roll	699
Caramel, plain	698
Carrot juice, canned	196
Carrots, baby	198
Carrots, canned	172
Carrots, fresh	197

Carrots, fresh, cooked, drained	199
Carrots, frozen, cooked, drained	200
Cashews, salted, dry roasted	554
Catfish, breaded, fried	499
Cauliflower, fresh	201
Cauliflower, fresh, cooked, drained	202
Cauliflower, frozen, cooked, drained	203
Celery seed	931
Celery, cooked	206
Celery, fresh	204
Chard, Swiss, fresh	209
Cheddar cheese	599
Cheddar cheese soup, condensed, prep. w. whole milk	876
Cheddar cheese, low fat	600
Cheerios cereal	104
Cheese cracker	725
Cheese sauce, ready to serve	912
Cheese, American, pasteurized process, fat free	623
Cheese, American, pasteurized process, regular	622
Cheese, cottage, creamed with fruit	602
Cheese, cottage, large or small curd	601
Cheese, cottage, low fat (1%)	604
Cheese, cottage, low fat (2%)	603
Cheese, cottage, nonfat	605
Cheese, Provolone	174
Cheese, shredded	609
Cheese, Swiss, pasteurized process	624
Cheeseburger, double, regular, 3-piece bun, plain, fast food	846
Cheeseburger, double, regular, lettuce, tomato, mayo, fast food	843
Cheeseburger, double, regular, plain, fast food	845
Cheeseburger, single, large, lettuce, tomato, mayo, large, fast food	848
Cheeseburger, single, regular, lettuce, tomato, mayo, fast food	844
Cheeseburger, single, regular, plain	847
Cheesecake	675
Cheesecake, no bake, prep. from mix	176
Cherries, sour, red, pitted, canned, water pack	344
Cherries, sweet, fresh, without pits	345
Cherry pie	68
Cherry pie filling, canned	346
Chestnuts, European, roasted, shelled	556
Chex mix	746
Chex, corn cereal	105

Chex, honey nut cereal	106
Chex, multi bran cereal	107
Chex, rice cereal	108
Chex, wheat cereal	109
Chicken broth, ready to serve, low fat, low salt	896
Chicken fillet (breaded & fried) sandwich, plain, fast food	849
Chicken giblets, simmered	435
Chicken gravy, canned	922
Chicken noodle soup, condensed, prep. w. water	884
Chicken noodle soup, dry mix, prep. w. water	906
Chicken noodle soup, ready to serve, chunky	893
Chicken noodle soup, ready to serve, low fat, low salt	897
Chicken nuggets, boneless (breaded & fried), plain, fast food	850
Chicken pot pie, frozen	822
Chicken stock, home prepared	909
Chicken, breast, meat only, fried	429
Chicken, breast, meat only, grilled	430
Chicken, canned, meat only, with broth	442
Chicken, Cornish game hens, meat & skin, roasted	443
Chicken, dark meat, meat only, fried	431
Chicken, dark meat, meat only, roasted	432
Chicken, drumstick, meat & skin, fried, batter	433
Chicken, drumstick, meat & skin, fried, flour	434
Chicken, light meat, meat only, fried	436
Chicken, light meat, meat only, roasted	437
Chicken, liver, simmered	444
Chicken, meat & skin, fried, batter	426
Chicken, meat & skin, fried, flour	427
Chicken, meat & skin, roasted	428
Chicken, rice, vegetable soup, ready to serve, low fat, low salt	898
Chicken, Rotisserie, light meat, meat only, roasted	445
Chicken, thigh, meat & skin, fried, batter	438
Chicken, thigh, meat & skin, fried, flour	439
Chicken, vegetable soup, ready to serve, chunky	894
Chicken, wing, meat & skin, fried, batter	440
Chicken, wing, meat & skin, fried, flour	441
Chickpeas, canned	558
Chickpeas, dry, cooked	557
Chili con carne with beans, canned	823
Chili con carne, fast food	851
Chili pepper, fresh, green or red	261
Chili powder	932

Chips, baked	178
Chives, fresh	207
Chocolate bar, milk, plain	700
Chocolate bar, milk, with almonds	701
Chocolate bar, milk, with peanuts, Mr. Goodbar	702
Chocolate bar, Special dark, sweet (Hershey)	708
Chocolate cake with chocolate frosting	676
Chocolate chip cookie, commercial, low fat	711
Chocolate chip cookie, commercial, regular	710
Chocolate chip cookie, dough refrigerated, commercial	712
Chocolate chips, semi sweet	704
Chocolate chips, white	705
Chocolate coated peanuts	706
Chocolate coated raisins	707
Chocolate cookie cream filling	719
Chocolate cream pie	69
Chocolate flavored syrup, fudge type	768
Chocolate flavored syrup, thin	767
Chocolate milk, commercial	655
Chocolate milk, commercial, low fat	657
Chocolate milk, reduced fat, commercial	656
Chocolate powder mix	969
Chocolate, baking, unsweetened, liquid	934
Chocolate, baking, unsweetened, solid	933
Chocolate, bar, white	180
Chorizo, beef & pork	482
Cilantro, fresh	208
Cinnamon	935
Cinnamon Life cereal	110
Clam chowder soup, Manhattan, condensed, prep. w. water	885
Clam chowder soup, New England, condensed, prep. w. whole milk	877
Clam chowder, New England, ready to serve, low fat, low salt	899
Clam, breaded, fried	501
Clam, canned, drained solids	502
Clementines	945
Cocoa Krispies cereal	111
Cocoa powder, unsweetened	936
Cocoa puffs cereal	112
Coconut cream	182
Coconut, raw, shredded, dried, sweetened	560
Coconut, raw, shredded, not packed	559
Cod, baked or broiled	503

Coffee cake	677
Coffee, brewed	970
Coffee, espresso	971
Cola	960
Cola, diet	961
Coleslaw dressing	803
Coleslaw, fast food	852
Coleslaw, home made	210
Collards, fresh, cooked, drained	211
Collards, frozen, cooked, drained	212
Complete Wheat Bran flakes cereal	113
Condensed milk, sweetened, canned	651
Cones, ice cream	184
Cookie, butter, commercial	709
Corn chips, plain	747
Corn dog, frozen	824
Corn flour, masa	48
Corn Grits, white or yellow	88
Corn Pops cereal	116
Corn syrup, light	769
Corn, cream style, canned	216
Corn, fresh, kernels on the cob	213
Corn, frozen, kernels on the cob	214
Corn, kernels, fresh	215
Corn, whole kernel, canned	217
Cornbread, mix	35
Cornbread, recipe, 2% milk	36
Cornflakes, General Mills, Total cereal	114
Cornflakes, Kellogg's	115
Cornmeal, yellow, dry, regular	38
Cornmeal, yellow, dry, whole grain	37
Cornstarch	39
Couscous, cooked	40
Crab, Alaskan King, cooked	504
Crab, cake, egg, onion, margarine, fried	506
Crab, meat, canned	505
Cracked wheat bread	8
Crackers, with cheese filling	205
Cranberries, dried, sweetened	347
Cranberry juice cocktail	990
Cranberry sauce, sweetened, canned	348
Cream cheese, fat free	608

Cream cheese, low fat	607
Cream cheese, regular	606
Cream of Celery soup, condensed, prep. w. whole milk	878
Cream of chicken soup, condensed, prep. w. water	886
Cream of chicken soup, condensed, prep. w. whole milk	879
Cream of mushroom soup, condensed, prep. w. water	887
Cream of mushroom soup, condensed, prep. w. whole milk	880
Cream of wheat, quick	92
Cream of wheat, regular	91
Cream product, whipped topping, frozen	636
Cream, coffee	626
Cream, Half and half	625
Cream, powdered	633
Cream, powdered with whole milk	634
Cream, pressurized	635
Crisphead, iceberg, leaf	236
Crisphead, iceberg, shredded	237
Crispix cereal	117
Crisps Potato, plain	218
Croissants	221
Croutons, seasoned	41
Cucumber, peeled	219
Cucumber, unpeeled	220
Cupcake with frosting	687
Currants, dried	349
Danish pastry, cream cheese	678
Danish pastry, fruit	679
Dates, without pits	350
Dill dip	632
Dill weed, fresh	222
Doughnut, cake	680
Doughnut, glazed	681
Dried beef, cured	483
Duck, meat & skin, roasted	446
Duck, meat only, roasted	447
Duck, Pekin, breast, meat & skin, boneless, roasted	448
Eel, cooked, dry heat	507
Egg bread	9
Egg omelet, plain	596
Egg, hard boiled, no shell	592
Egg, poached with salt	593
Egg, scrambled, margarine, whole milk, salt	594

Egg, substitute, liquid	595
Egg, white, fresh	590
Egg, whole, fresh	589
Egg, whole, fried	573
Egg, yolk, fresh	591
Eggnog	658
Eggplant, cooked, drained	223
Enchilada beef with cheese, fast food	262
Enchilada sauce, ready to serve	913
Endive, curly, Escarole, fresh	224
English muffin, plain	42
Fennel, bulb, raw	228
Feta cheese	610
Fig Bar, cookie	713
Figs, dried	351
Figs, fresh	265
Fish (breaded & fried) sandwich, tartar sauce, cheese, fast food	855
Fish fillet, battered or breaded and fried	508
Fish stick & portion, breaded, frozen, preheated	509
Fish stock, home prepared	910
Flounder or Sole, baked or broiled	510
Flour, wheat whole grain	267
French bread	10
French dressing, low fat	805
French dressing, regular	804
French fried onions	941
French fries, fast food	856
French fries, frozen, oven heated	278
French toast with butter, fast food	838
French toast, frozen	44
French toast, recipe, 2% milk, fried	43
Froot loops cereal	118
Frosted flakes cereal	119
Frosted Mini Wheats cereal, regular or bite size	120
Frosting, chocolate, ready to eat	772
Frosting, vanilla, ready to eat	773
Fruit cocktail, canned, heavy syrup	352
Fruit cocktail, canned, juice pack	353
Fruit punch drink	991
Fruitcake	682
Garlic, raw	225
Ginger ale	962

Ginger root, raw	227
Golden Grahams cereal	122
Goose, meat & skin, roasted	449
Goose, meat only, roasted	450
Goose, Pate de foi gras (goose liver pate)	451
Gouda cheese	611
Graham cracker, plain	726
Graham, crackers, crushed	727
Granola bar, hard, plain	30
Granola bar, soft, chocolate chip	31
Granola bar, soft, raisin	32
Grape drink	992
Grape juice, canned or bottled	982
Grape juice, concentrate, frozen, sweetened, diluted	984
Grape juice, concentrate, frozen, sweetened, undiluted	983
Grape leaves, canned	226
Grape soda	963
Grapefruit juice, canned, sweetened	979
Grapefruit juice, canned, unsweetened	978
Grapefruit juice, concentrate, frozen, unsweetened, diluted	981
Grapefruit juice, concentrate, frozen, unsweetened, undiluted	980
Grapefruit juice, pink or white, fresh	976
Grapefruit, canned, light syrup	356
Grapefruit, fresh without peel, pink or red	354
Grapefruit, fresh without peel, white	355
Grapes, seedless, fresh	357
Green beans (snap), canned, drained	175
Green beans (snap), frozen, cooked, drained	173
Green beans (snap), raw, cooked, drained	171
Guacamole	944
Gummy bears	688
Haddock, baked or broiled	511
Halibut, baked or broiled	512
Ham cheese stuffed sandwich, frozen	825
Ham, canned	462
Ham, cooked, extra lean	485
Ham, cooked, regular	484
Ham, cured, lean & fat	464
Ham, fresh, cooked, lean & fat	463
Ham, honey, smoked, cooked	486
Ham, leg, roasted piece, lean & fat	465
Hamburger, double, large, lettuce, tomato, mayo, fast food	859

Hamburger, single, large, lettuce, tomato, mayo, fast food	860
Hamburger,double, regular, lettuce, tomato, mayo, fast food	857
Hamburger,single,regular,lettuce, tomato, mayo, fast food	858
Hard candy	689
Hash brown potatoes, fast food	839
Hashed browns, frozen	279
Hashed browns, home made	280
Hazelnuts, chopped	561
Hearts of palm, canned	229
Herb tea	996
Herring, pickled	513
Honey	779
Honey Nut Cheerios cereal	123
Honey Nut Clusters cereal	124
Horseradish, prepared	940
Hot dog / Frankfurter, beef	487
Hot dog / Frankfurter, beef & pork	488
Hot dog, chili, fast food	862
Hot dog, plain, fast food	861
Hummus, commercial	562
Ice Cream Strawberry	293
Ice cream, chocolate	639
Ice cream, chocolate, low fat	640
Ice cream, soft serve, vanilla	643
Ice cream, vanilla	641
Ice cream, vanilla, low fat	642
Ice cream, vanilla, soft serve, cone, fast food	853
Ice pop	775
Indian fry bread (Naan)	11
Italian bread	12
Italian dressing, low fat	807
Italian dressing, regular	806
Italian ice cream, restaurant prepared	776
Italian salad dressing, fat free	294
Jalapenos peppers, canned	263
Jams	780
Jelly beans	690
Jerusalem artichoke, fresh	230
Jicama, raw	952
Kale, fresh, cooked, drained	231
Kale, frozen, cooked, drained	232
Ketchup	930

Kidney beans, red, dry, cooked	542
Kiwi fruit, fresh, without skin	358
Kix cereal	125
Kohlrabi, cooked, drained	233
Lam, leg, lean, roasted	500
Lamb, chops, cooked, lean	422
Lamb, chops, cooked, lean & fat	421
Lamb, ground, cooked, grilled	417
Lamb, leg, roasted, lean & fat	425
Lamb, loin grilled, lean	424
Lamb, loin, grilled, lean & fat	423
Lamb, rib, lean, cooked, roasted	493
Lard	784
Lasagna with meat & sauce	826
Lasagna, vegetable	827
Leeks, cooked, drained	234
Lemon juice, canned or bottled, unsweetened	361
Lemon juice, fresh	360
Lemon lime soda	964
Lemon meringue pie	70
Lemonade, concentrate, frozen prepared	993
Lemonade, powder, prepared regular with water	994
Lemons, fresh, without skin	359
Lentil soup, ready to serve, low fat, low salt	900
Lentils, dry, cooked	563
Lettuce, fresh	235
Life cereal	126
Lima beans, baby, frozen, cooked, drained	170
Lima beans, frozen, cooked, drained	169
Lime juice, canned, unsweetened	363
Lime juice, fresh	362
Liqueur (53 proof)	956
Lobster, steamed	514
Looseleaf, leaf	238
Looseleaf, pieces, shredded	239
M&M's, peanut (M&M Mars)	693
M&M's, plain (M&M Mars)	694
Macademia nuts, dry roasted, salted	564
Macaroni pasta, cooked	142
Macaroni, beef, frozen, Healthy choice	819
Mackerel, cooked	515
Mandarin oranges, light syrup	364

Mangos, fresh, without skin & pit	365
Maple syrup	770
Maraschino Cherries, canned, drained	366
Margarine, regular (80% fat)	785
Margarine, spread (40%)	789
Margarine, spread (60% fat)	787
Marshmallows, miniature	691
Marshmallows, regular	692
Mashed potatoes, fast food	863
Matzo cracker, plain	52
Mayo type salad dressing, Miracle whip, light	553
Mayo type salad dressing, Miracle whip, regular	550
Mayonaise, fat free	810
Mayonaise, light (cholesterol free)	809
Mayonaise, regular	808
Meatballs with pasta sauce, canned	654
Meatballs with pasta sauce, frozen	650
Melba toast, plain	728
Melon, Cantaloupe, wedge without rind	367
Melon, Honeydew, wedge without rind	368
Mexican rice, side dish, dry mix	831
Milk, evaporated, canned, skim milk	653
Milk shake, thick, chocolate	659
Milk shake, thick, vanilla	660
Milk, evaporated, canned, whole milk	652
Milk, low fat (1%)	647
Milk, nonfat/skim	648
Milk, reduced fat (2%)	646
Milk, whole (3.25%)	645
Milk, evaporated, canned, skim milk	53
Milky way (M&M Mars)	695
Minestrone soup, condensed, prep. w. water	888
Minestrone soup, ready to serve, low fat, low salt	901
Mixed grain bread	13
Mixed nuts with peanuts, dry roasted, salted	703
Mixed nuts with peanuts, oil roasted, salted	732
Molasses syrup	771
Monterey cheese	612
Mozzarella cheese sticks	829
Mozzarella cheese, whole milk	613
Muenster cheese	614
Muffins, blueberry, commercial	53

Muffins, blueberry, mix	54
Muffins, bran with raisins	55
Muffins, corn mix	57
Muffins, corn, commercial	56
Muffins, oatbran, commercial	58
Mushroom gravy, canned	923
Mushroom, Shitake, dried	246
Mushrooms, canned, drained	244
Mushrooms, cooked, drained	243
Mushrooms, fresh	242
Mushrooms, Shitake, cooked	245
Mussels, steamed	516
Mustard greens, cooked, drained	247
Mustard, prepared, yellow	942
Nacho cheese sauce, ready to serve	914
Nachos with cheese, fast food	764
Natural Cereal 100%, Oats, honey and raisins	128
Natural Cereal 100%, Oats, honey and raisins, low fat	129
Nature Valley, Granola, cereal	127
Nectarines, fresh	369
Neufchatel cheese	615
Noodles, chow mein, canned	143
Noodles, egg, regular, cooked	144
Noodles, egg, spinach, cooked	145
Noodles, Japanese, soba, cooked	146
Nutella hazelnut spread	943
Nutri grain cereal bar, fruit	33
Nuts, almonds, shelled	539
Nuts, Brazil, shelled	552
Nuts, cashews, salted, oil roasted	555
Oat bran, uncooked	59
Oatmeal bread	14
Oatmeal cookie, fat free	716
Oatmeal cookie, regular, large	714
Oatmeal cookie, soft type	715
Oatmeal, apples & cinnamon, instant	95
Oatmeal, maple & brown sugar, instant	96
Oatmeal, plain, instant, fortified	94
Oatmeal, plain, regular, quick or instant, nonfortified	97
Ocean perch, cooked	517
Okra, frozen, cooked, drained	249
Okra, raw, cooked, drained	248

Olives, black, canned, ripe	372
Olives, green, pickled	371
Onion rings, breaded, fried, fast food	864
Onion soup, dry mix, prep. w. water	907
Onion soup, dry mix, unprepared	904
Onion, dehydrated flakes	252
Onion, fresh	250
Onion, fresh, cooked, drained	251
Onion, Spring, fresh	253
Orange juice, all varieties, fresh	985
Orange juice, canned, unsweetened	986
Orange juice, diluted	989
Orange juice, undiluted	988
Orange soda	967
Orange, fresh, without peel & seeds	370
Oyster, breaded, fried	519
Oyster, raw meat only	518
Pancakes, butter & syrup, fast food	840
Pancakes, complete mix	61
Pancakes, frozen, ready	60
Pancakes, mix, 2% milk, egg & oil	62
Papayas, fresh	373
Parmesan cheese	616
Parsley, fresh	254
Parsnips, cooked, drained	255
Pasta, fresh-refrigerated, plain, cooked	147
Pastrami, beef, cured	489
Pea soup, condensed, prep. w. water	889
Pea, navy, dry, cooked	544
Peach pie	781
Peaches, canned, heavy syrup	375
Peaches, canned, juice pack	376
Peaches, dried	377
Peaches, fresh	374
Peanut butter cookie, commercial	717
Peanut butter cookie, recipe with margarine	718
Peanut butter, reduced fat, smooth	572
Peanut butter, regular, chunk	571
Peanut butter, regular, smooth	570
Peanuts, dry roasted	565
Peanuts, dry roasted, salted	567
Peanuts, dry roasted, unsalted	568

Peanuts, oil roasted	566
Peanuts, oil roasted, salted	569
Pears, canned, heavy syrup	379
Pears, canned, juice pack	380
Pears, fresh	378
Peas, Black eye, canned	548
Peas, green, canned, drained	258
Peas, green, frozen, cooked, drained	259
Peas, sugar snap, fresh, cooked, drained	256
Peas, sugar snap, frozen, cooked, drained	257
Pecan pie	71
Pecans, halves	574
Pepperoni pizza, frozen, cooked	786
Pepperoni, pork, beef	490
Peppers, banana, fresh	260
Pickles, cucumber, dill	269
Pickles, relish, sweet	270
Pie crust, baked, frozen	64
Pie crust, baked, recipe	63
Pie crust, graham cracker	65
Pimento, canned	268
Pine nuts, shelled	575
Pineapple juice, unsweetened, canned	386
Pineapple, canned, chunks/crushed, heavy syrup	382
Pineapple, canned, slices, heavy syrup	383
Pineapple, canned, slices, juice pack	385
Pineapple, canned, slices/chunks/crushed, juice pack	384
Pineapple, fresh, diced	381
Pistachio nuts, dry roasted, salt, shelled	576
Pita bread	15
Pizza, cheese, fast food	865
Pizza, meat and vegetable, frozen, cooked	788
Pizza, pepperoni, fast food	866
Plantain, without peel, fresh	387
Plantains, cooked	966
Plums, fresh	388
Pollock, baked or broiled	520
Pomegranate, fresh	790
Popcorn, air popped, unsalted	748
Popcorn, caramel, peanuts	750
Popcorn, cheese flavor	751
Popcorn, oil popped, salted	749

Pork and beans with tomato sauce, canned	832
Pork chop, cooked, roasted	521
Pork steak, cooked, grilled	794
Pork tenderloin, grilled, lean	471
Pork, bacon, Canadian, cured, cooked	461
Pork, bacon, cured, cooked	460
Pork, rib roast, lean & fat	466
Pork, ribs, backrubs, lean & fat, cooked,	467
Pork, ribs, spareribs, lean & fat, cooked, braised	468
Pork, sausage, cooked, link	469
Pork, sausage, cooked, patty	470
Potato au gratin, dry mix, prep. w. butter	276
Potato au gratin, home made, prep w. butter	277
Potato chips, fat free	755
Potato chips, low fat	754
Potato chips, plain, salted	752
Potato chips, sour cream & onion	753
Potato pancakes, home made	284
Potato salad, home made	285
Potato, baked with skin	271
Potato, baked, flesh only	272
Potato, baked, skin only	273
Potato, mashed, dehydrated flakes, whole milk, butter, salt	281
Potato, mashed, home made, whole milk	282
Potato, mashed, home made, whole milk, margarine	283
Potato, peeled after boiling	274
Potato, peeled before boiling	275
Potato, scalloped, dry mix, whole milk, butter	286
Potato, scalloped, home made, butter	287
Pound cake, butter	683
Pound cake, fat free	684
Pretzels, stick	756
Pretzels, twisted	757
Product 19 cereal	130
Provolone cheese	617
Prune juice, canned or bottled	391
Prunes, dried, pitted, uncooked	389
Prunes, stewed, unsweetened	390
Pudding, chocolate, dry mix prepared w 2% milk, regular, cooked	736
Pudding, chocolate, dry mix prepared w. 2% milk, instant	735
Pudding, chocolate, ready to eat, fat free	743
Pudding, chocolate, ready to eat, regular	739

Pudding, rice, ready to eat, regular	740
Pudding, tapioca, ready to eat, regular	741
Pudding, tapioca, ready to eat, fat free	744
Pudding, vanilla, dry mix prepared w 2% milk, regular, cooked	738
Pudding, vanilla, dry mix prepared w. 2% milk, instant	737
Pudding, vanilla, ready to eat, regular	742
Pudding, vanilla, ready to eat, fat free	745
Puff pastry, frozen, ready-to-bake, baked	766
Puffed rice cereal	131
Puffed wheat cereal	132
Pumpernickel bread	16
Pumpkin pie	72
Pumpkin seeds, roasted, salt	577
Pumpkin, canned	289
Pumpkin, cooked, mashed	288
Radishes, raw	290
Raisin Bran cereal, General Mills, Total	133
Raisin Bran cereal, Kellogg's	134
Raisin bread	17
Raisin Nut Bran cereal	135
Raisins, seedless	392
Ramen noodle soup, chicken flavor, dry mix, unprepared	905
Ranch dressing, fat free	813
Ranch dressing, low fat	812
Ranch dressing, regular	811
Raspberries, fresh	393
Raspberries, frozen, sweetened, thawed	394
Ravioli, tomato & meat sauce, canned	820
Red potato, with skin, baked	796
Reese's peanut butter cup (Hershey)	696
Refried beans, canned	578
Rhubarb, frozen, cooked with sugar	395
Rhubarb, frozen, cooked with sugar	797
Rice cake, brown rice, plain	158
Rice Krispies cereal	136
Rice krispies treat/bar, square	758
Rice, brown, long grain, cooked	151
Rice, instant, cooked	156
Rice, instant, raw	155
Rice, noodles, cooked	150
Rice, white long grain, cooked	153
Rice, white long grain, instant	154

Rice, white long grain, raw	152
Rice, wild, cooked	157
Ricotta cheese, part skim milk	619
Ricotta cheese, whole milk	618
Rolls, dinner	73
Rolls, hamburger, hotdog	74
Romaine lettuce, shredded	241
Romaine lettuce, inner leaf	240
Romano cheese	620
Root beer soda	968
Roughy, orange, baked or broiled	522
Russian dressing, low fat	815
Russian dressing, regular	814
Rutabagas, cooked, drained	291
Rye bread	18
Rye bread, light	19
Rye wafer, whole grain, plain	729
Salad dressing, ranch, fat free	828
Salad dressing, Thousand Island, fat free	798
Salad, chicken, no dressing, fast food	867
Salami, beef & pork, cooked	491
Salami, beef & pork, dry	492
Salisbury steak entire, frozen	833
Salmon, baked or broiled	523
Salmon, canned (pink), solids & liquid (include bones)	524
Salmon, smoked	525
Salsa	915
Saltine cracker, square	730
Sardine, Atlantic, canned in oil, drained solids (include bones)	526
Sauerkraut, canned	292
Scallop, cooked, breaded, fried	527
Scallop, steamed	528
Self rising flour	49
Sesame seeds	579
Shake, chocolate, fast food	868
Shake, vanilla, fast food	869
Shallots, fresh	295
Sherbert ice cream	644
Shortbread cookie, commercial, plain	720
Shortening, all purpose	927
Shredded Wheat cereal	137
Shrimp, breaded, fried	529

Shrimp, breaded, fried, fast food	870
Shrimp, canned, drained solids	530
Snack cake, chocolate, cream filled, frosting	685
Snack cake, chocolate, frosting, low fat	686
Snickers bar	697
Soup, cream of potato, condensed, canned, prep. w. milk	795
Sour cream, fat free	631
Sour cream, low fat	630
Sour cream, regular	629
Soy milk	582
Soy nuts, dry roasted	583
Soy sauce	916
Soy, Miso	580
Soybeans, dry, cooked	581
Soybeans, green, cooked, drained	296
Spaghetti bolognese, frozen, Healthy Choice	834
Spaghetti pasta, whole wheat, cooked	149
Spaghetti sauce	917
Special K cereal	138
Spinach soufflé, home-prepared	835
Spinach, canned, drained	300
Spinach, fresh	297
Spinach, fresh, cooked, drained	298
Spinach, frozen, cooked, drained	299
Squash, baked	303
Standard cracker, round or bite sized	731
Strawberries, fresh, large	396
Strawberries, fresh, medium	397
Strawberries, frozen, sweetened, thawed	398
String cheese	946
Sub sandwich, cold cuts	928
Sub sandwich, oil & vinegar, cheese, salami, ham, vegetable, fast food	871
Sub sandwich, roast beef, mayo, vegetable, fast food	872
Sub sandwich, tuna salad, mayo, lettuce, fast food	873
Sugar cookie, commercial	721
Sugar cookie, dough, refrigerated	722
Sugar cookie, recipe, margarine	723
Summer sausage, cervelat, beef & pork	494
Sundae, hot fudge, fast food	854
Sunflower seeds, dry roasted, salt	586
Sweet & sour chicken, canned	965
Sweet 'n sour sauce	918

Sweet potato, baked with skin	305
Sweet potato, boiled without skin	306
Sweet potato, candied	307
Sweet potato, canned, syrup pack, drained	308
Sweet rolls, cinnamon with raisins, commercial	75
Sweet rolls, cinnamon, refrigerated dough, baked with frosting	76
Swiss cheese	621
Swordfish, baked or broiled	531
Taco shell, baked	77
Taco, beef	874
Tahini	587
Tangerines mandarins, fresh, without peels & seeds	399
Tapioca, pearl, dry	78
Tea, instant, powder, prepared, unsweetened	997
Tea, lemon flavor, sweetened	998
Tea, lemon flavor, sweetened with sweetener	999
Teriyaki sauce	919
Thousand Island dressing, low fat	817
Thousand Island dressing, regular	816
Toasted Oatmeal, Quaker, Honey Nut	139
Toaster pastries, fruit	79
Toaster pastries, low fat	80
Toaster pastry, pop tarts, frosted	792
Toaster pastry, pop tarts, fruit	793
Tofu, firm	584
Tofu, soft	585
Tomato juice, canned, salt	313
Tomato soup, condensed, prep. w. water	890
Tomato soup, condensed, prep. w. whole milk	881
Tomato, canned	311
Tomato, cherry	310
Tomato, fresh	309
Tomato, paste, canned	314
Tomato, sauce, canned	315
Tomato, stewed, canned	316
Tomato, sundries, plain	312
Tortellini, pasta with cheese filling, frozen	836
Tortilla chips, baked	760
Tortilla chips, nacho, low fat	762
Tortilla chips, nacho, regular	761
Tortilla chips, plain, regular	759
Tortilla wrap, corn	81

Tortilla wrap, flour	82
Total, Whole grain cereal	140
Trout, baked or broiled	532
Tuna canned, drained solids, oil pack, chunk light	534
Tuna canned, drained solids, water pack, chunk light	535
Tuna canned, drained solids, water pack, solid white	536
Tuna salad, light tuna in oil, pickle relish, mayo type salad dressing	537
Tuna, baked or broiled	533
Turkey gravy, canned	924
Turkey, breast, meat & skin, roasted	452
Turkey, dark meat, meat & skin, roasted	453
Turkey, giblets, simmered	454
Turkey, ground, cooked	455
Turkey, light & dark meat, diced, seasoned	456
Turkey, light meat, meat & skin, roasted	457
Turkey, light meat, meat only, roasted	458
Turkey, patties, breaded or battered, fried	459
Turkey, white, deli cut	496
Turnip greens, fresh, cooked, drained	318
Turnip greens, frozen, cooked, drained	319
Turnips, cooked, cubed	317
Vanilla extract	948
Vanilla wafer cookie, low fat	724
Veal, cutlet, braised, lean & fat	472
Veal, cutlet, breaded, cooked, lean & fat	473
Vegetable beef soup, condensed, prep. w. water	891
Vegetable juice, cocktail, canned	320
Vegetable soup, ready to serve, low fat, low salt	902
Vegetable Vegetarian soup, condensed, prep. w. water	892
Vegetable, beef soup, ready to serve, chunky	895
Vegetables, mixed, canned, drained	321
Vegetables, mixed, frozen, cooked, drained	322
Vegetarian burger patty, frozen, Morningstar farms	830
Venison, loin, cooked, broiled, lean	474
Venison, top round, cooked, broiled, lean	475
Vienna sausage	495
Vinegar, cider	949
Vinegar, distilled	950
Waffles, plain, frozen, toasted	84
Waffles, plain, low fat	85
Waffles, plain, recipe	83
Walleye, Pike	538

Walnuts, chopped	588
Water chestnuts, canned	323
Watermelon, fresh, wedge	400
Wheat bread, light	21
Wheat flour, all purpose	50
Wheat thins crackers	733
Whites cereal	141
Whipped cream topping, pressurized	947
Whipping cream, unwhipped	627
Whipping cream, unwhipped, low fat	628
White bread	22
White bread, light	24
White bread, soft crumbs	23
White sugar, granulated	765
Whole wheat bread	25
Whole wheat crackers	734
Wine, red	957
Wine, rose/blush	958
Wine, white	959
Worcestershire sauce	920
Yoghurt, plain, regular	666
Yoghurt, vanilla or lemon, low fat	667
Yogurt & juice blend	661
Yogurt, soft serve, chocolate	637
Yogurt, soft serve, vanilla	638
Zucchini, cooked, drained	302
Zucchini, fresh	301

LEBENSMITTELCODE

Aal, gekocht, warm getrocknet	507
Ahornsirup	770
Alfalfaspossen, roh	159
Alfredo Eiernudeln, Trockenmischung	818
Alle Getreidekleien	99
Ananas, frisch, gewürfelt	381
Ananas, Konserve, Scheiben, in Saft	385
Ananas, Konserve, Scheiben, in schwerem Sirup	383
Ananas, Konserve, Scheiben/Stücke/zerkleinert, in Saft	384
Ananas, Konserve, Stücke/zerkleinert, in schwerem Sirup	382
Ananassaft, ungesüßt, Konserve	386
Äpfel, frisch, geschält	326
Äpfel, frisch, mit Schale	325
Äpfel, getrocknet	327
Apfelessig	949
Apfelkompott mit Zuckerzusatz	328
Apfelkompott ohne Zuckerzusatz	329
Apfelmus, Konserve, gesüßt	330
Apfelmus, Konserve, ungesüßt	331
Apfelsaft, in der Flasche oder Dose	973
Apfelsaft, Konzentrat, TK, unverdünnt	974
Apfelsaft, TK, Konzentrat, verdünnt	975
Apfel-Zimt-Cerealien	100
Apple Jacks Knusperflocken	101
Aprikosen, frisch	332
Aprikosen, getrocknet	335
Aprikosenhälften, Konserve, in Saft eingelegt	334
Aprikosenhälften, Konserve, in schweren Sirup eingelegt	333
Artischocken, gegart, abgetropft	160
Asiatische Birne, frisch	336
Aubergine, gegart, abgetropft	223
Augenbohnen, getrocknet, gegart	547
Augenbohnen, roh, gegart, abgetropft	167
Augenbohnen, tiefgekühlt, gegart, abgetropft	168
Austern, nur rohes Austernfleisch	518
Austern, paniert, frittiert	519
Avocados, frisch, ohne Schale und Kern	337
Backpulver, Mehrzweck	927
Backpulver, Natrium, Aluminiumsu	926
Bagels mit Ei	3

Bagels mit Zimt-Rosinen	2
Bagels, einfach	1
Baguette	10
Bambussprossen, Konserve, abgetropft	164
Bananen, frisch	338
Bananenbrot, nach Rezept, Margarine	4
Bananen-Creme-Kuchen, nach Rezept zubereitet	87
Barsch, Flussbarsch, gegart, mit Heißluft getrocknet	497
Barsch, Seebarsch, gegart, mit Heißluft getrocknet	498
Basic 4 Müsli	102
Bier, hell	954
Bier, herkömmlich	953
Birnen, frisch	378
Birnen, Konserve, in Saft	380
Birnen, Konserve, in schwerem Sirup	379
Blätterteig, TK, backfertig, gebacken	766
Blattkohl, frisch, gegart, abgetropft	211
Blattkohl, TK, gegart, abgetropft	212
Blattsalat, Stücke, zerkleinert	239
Blattsalate, Blatt	238
Blumenkohl, frisch	201
Blumenkohl, frisch, gegart, abgetropft	202
Blumenkohl, TK, gegart, abgetropft	203
Bohnen, Augenbohnen, Konserve	548
Bohnen, gebacken, einfach oder vegetarisch, Konserve	546
Bohnen, Kidney, rot, Konserve	549
Bohnen, Lima, groß, getrocknet, gegart,	543
Bohnen, Pinto, getrocknet, gegart	545
Bohnen, Pinto, Konserve	89
Bohnen, schwarze, getrocknet, gegart	540
Bohnen, weiß, Konserve	551
Bohnen, weiß, trocken, gegart	541
Bohnen, weiße Bohnen, getrocknet, gegart	544
Bonbon	689
Boston Cream Pie (amerikanischer Kuchen)	669
Bratwurst, Rind und Schwein, geräuchert	479
Bratwurst, Schwein, gegart	480
Brauner Senf, gegart, abgetropft	247
Brauner Zucker	763
Braunschweiger (Leberwurst, Schwein)	481
Brezeln	757
Brie, Käse	148

Brokkoli, frisch, gegart, abgetropft	185
Brokkoli, in Käsesauce, TK	187
Brokkoli, roh, Strunk	183
Brokkoli, TK, abgetropft	186
Brokkoli-Käse-Suppe, kondensiert, mit Milch zubereitet	875
Brombeeren, frisch	339
Brombeeren, Konserve, in schwerem Sirup	340
Brombeeren, tiefgekühlt	90
Brot, Baguette	98
Brot, Brötchen, Vollkorn	93
Brot, Knoblauch	103
Brotbackmehl	45
Brötchen	73
Brötchen für Hamburger, Hot Dogs	74
Brotfüllung, Trockenmischung	28
Brotstangen	121
Brownies, handelsüblich, ohne Glasur, fettfrei	671
Brownies, handelsüblich, ohne Glasur, herkömmlich	670
Brownies, Trockenmischung, fettarm	672
Buchweizenmehl, Vollkorn	46
Bulgur, gegart	34
Burrito, Bohnen und Fleisch, Fast-Food	842
Burrito, Bohnen und Käse, Fast-Food	841
Butter, gesalzen	782
Butter, ungesalzen	783
Butterkeks, handelsüblich, einfach	720
Butterkekse, handelsüblich	709
Buttermilch	649
Butternut-Kürbis, TK, gegart, püriert	304
Caesar-Dressing, fettarm	802
Caesar-Dressing, herkömmlich	801
Camembert	598
Cashewnüsse, gesalzen, in Öl geröstet	555
Cashewnüsse, gesalzen, trocken geröstet	554
Cheddar-Käse	599
Cheddar-Käse, fettarm	600
Cheddar-Käse-Suppe, kondensiert, mit Milch zubereitet	876
Cheerios Cerealien	104
Cheeseburger, doppelt, herkömmlich, dreiteiliges Brötchen, nur mit Fleisch und Käse	846
Cheeseburger, doppelt, herkömmlich, nur mit Fleisch und Käse	845
Cheeseburger, doppelt, herkömmlich, Salat, Tomate, Mayonnaise	843
Cheeseburger, einfach, groß, Salat, Tomate, Mayonnaise, Fast Food	848

Cheeseburger, einfach, herkömmlich, nur mit Fleisch und Käse	847
Cheeseburger, einfach, herkömmlich, Salat, Tomate, Mayonnaise, Fast Food	844
Chex Cornflakes	105
Chex Mix	746
Chex Multi-Bran-Cerealien	107
Chex Reisflocken	108
Chex Weizenflocken	109
Chicken Nuggets ohne Knochen (paniert und gebraten), ohne weitere Beilagen, Fast Food	850
Chili-con-Carne mit Bohnen, Konserve	823
Chili-con-Carne, Fast Food	851
Chiligewürz	932
Chilischote, Banana Pepper, frisch	260
Chilischote, grün oder rot, frisch	261
Chinakohl	193
Choco-Krispies-Cerealien	111
Choco-Puffs-Cerealien	112
Chorizo, Rind und Schwein	482
Clementinen	945
Cola	960
Corn Dog, TK	824
Corn Pops-Cerealien	116
Corned Beef, Konserve	405
Cornflakes, General Mills, alle Typen	114
Cornflakes, Kellogg's	115
Couscous, gegart	40
Cracker, gesalzt, quadratisch	730
Cracker, mit Käsefüllung	205
Cremefüllung für Schokoladenkekse	719
Crispix-Cerealien	117
Croissants	221
Croutons, gewürzt	41
Cupcake mit Glasur	687
Cupcakes / Muffins, mit Beeren, aus dem Laden	53
Datteln, ohne Kerne	350
Dauerwurst sog. summer sausage, Rind und Schwein, cervelat	494
Dessert aus Pulver und Wasser mit zugesetzter Gelatine, fettarm	778
Dessert aus Pulver und Wasser mit zugesetzter Gelatine, herkömmlich	777
Diät-Cola	961
Dill-Dip	632
Dillsamen, frisch	222
Dörrpflaumen/Backpflaumen, geschmort, ungesüßt	390
Dörrpflaumen/Backpflaumen, getrocknet, entkernt	389

Doughnut, glasiert	681
Doughnut, Kuchen	680
Dünne Weizenwaffeln	733
Edelpilzkäse	597
Edelpilzkäse-Dressing, fettarm	800
Edelpilzkäse-Dressing, herkömmlich	799
Ei, hartgekocht, ohne Schale	592
Ei, mit Salz pochiert	593
Ei, Rührei, Margarine, Vollmilch, Salz	594
Ei, Vollei, frisch	589
Ei, Vollei, frittiert	573
Eierbrot	9
Eierflip	658
Eiernudeln (Band), herkömmlich, gekocht	144
Eiernudeln (Band), Spinat, gekocht	145
Eieromelette, einfach	596
Eiersatz, flüssig	595
Eigelb, frisch	591
Eigene Pilzsauce, Konserve	923
Eis am Stiel	775
Eisbecher „Sundae“, Karamellsauce, Fast-Food	854
Eisbergsalat, Blätter	236
Eisbergsalat, geraspelt	237
Eiscreme, Erdbeer	293
Eiscreme, Schokolade	639
Eiscreme, Schokolade, fettarm	640
Eiscreme, Softeis, Vanille	643
Eiscreme, Vanille	641
Eiscreme, Vanille, fettarm	642
Eiscreme, Vanille, Softeis, Waffel, Fast-Food	853
Eishörnchen	184
Eiweiß, frisch	590
Enchilada, Rindfleisch mit Käse, Fast-Food	262
Enchilada-Sauce, Fertigsauce	913
Endivie, kraus, Eskariol, frisch	224
Engelskuchen	668
Englischer Muffins, einfach	42
Ente, mit Haut, gebraten	446
Ente, ohne Haut, gebraten	447
Ente, Peking-Ente, Brust, mit Haut, ohne Knochen, gebraten	448
Erbsen, grün, Konserve, abgetropft	258
Erbsen, grün, TK, gegart, abgetropft	259

Erbsen, Zuckerschoten, frisch, gegart, abgetropft	256
Erbsen, Zuckerschoten, TK, gegart, abgetropft	257
Erbsensuppe, kondensiert, mit Wasser zubereitet	889
Erdbeeren, frisch, groß	396
Erdbeeren, frisch, mittelgroß	397
Erdbeeren, TK, gesüßt, aufgetaut	398
Erdnussbutter, fettreduziert, cremig	572
Erdnussbutter, herkömmlich, cremig	570
Erdnussbutter, herkömmlich, stückig	571
Erdnussbutter-Kekse, handelsüblich	717
Erdnussbutter-Kekse, Rezept mit Margarine	718
Erdnüsse mit Schokoladenüberzug	706
Erdnüsse, in Öl geröstet	566
Erdnüsse, in Öl geröstet, gesalzen	569
Erdnüsse, trocken geröstet	565
Erdnüsse, trocken geröstet, gesalzen	567
Erdnüsse, trocken geröstet, ungesalzen	568
Essig, destilliert	950
Feigen, frisch	265
Feigen, getrocknet	351
Fenchel, Knolle, roh	228
Fertige Grillsoße	911
Fertiggrießbrei, herkömmlich	91
Fertiggrießbrei, schnelle Zubereitung	92
Feta-Käse	610
Fig Bar,	713
Filata-Käse	946
Fischfi let, im Backteig oder paniert und frittiert	508
Fischfond, hausgemacht	910
Fisch-Muschel-Suppe mit Nudeln, New England, kondensiert, mit Vollmilch zubereitet	877
Fisch-Muschel-Suppe, Manhattan, kondensiert, mit Wasser zubereitet	885
Fisch-Muschel-Suppe, New England, Fertigsuppe, fettarm, salzarm	899
Fisch-Sandwich (paniert und frittiert), Remoulade, Käse, Fast-Food	855
Fischstäbchen, paniert, TK, vorgegart	509
Fleischwurst, Pute	478
Fleischwurst, Rind	476
Fleischwurst, Rind und Schwein	477
Flunder oder Seezunge, gebacken oder gegrillt	510
Forelle, gebacken oder gegrillt	532
French Fried Onions (frittierte Zwiebeln)	941
French Toasts mit Butter, Fast Food	838
French Toasts, TK	44

French ToastsRitter, Rezept, Milch (2 %), frittiert	43
Frischkäse, Doppelrahmstufe	606
Frischkäse, fettarm	607
Frischkäse, fettfrei	608
Froot-Loops-Cerealien	118
Frosted Mini Wheats-Cerealien, normal oder Snack	120
Frosties-Cerealien	119
Frucht-Cocktail, Konserve, in Saft	353
Frucht-Cocktail, Konserve, in schwerem Sirup	352
Fruchtpunsch	991
Frühstücksriegel, von Müsli umhüllt, Fruchtfüllung, ohne Fett	29
Frühstückssandwich, Ei und Würstchen, Fast-Food	837
Füllung für gedeckten Apfelkuchen	987
Füllung für Heidelbeerkuchen, Konserve	972
Gans, Fleisch ohne Haut, gebraten	450
Gans, Fleisch und Haut, gebraten	449
Gebackene Bohnen, mit Würstchen, Konserve	977
Gebratene Bohnen, Konserve	578
Gedeckter Apfelkuchen	66
Gedeckter Kirschkuchen	68
Gedeckter Kürbiskuchen	72
Gefrorener Schokoladenjoghurt	637
Gefrorener Vanillejoghurt	638
Geleebohnen	690
Gemüsemischung, Konserve, abgetropft	321
Gemüsemischung, TK, gegart, abgetropft	322
Gemüse-Rindfleisch-Suppe, Fertiggericht, mit ganzen Stücken	895
Gemüse-Rindfleischsuppe, kondensiert, mit Wasser zubereitet	891
Gemüsesaft, Cocktail, in der Dose	320
Gemüsesuppe, Fertigsuppe, fettarm, salzarm	902
Gemüsesuppe, Minestrone, konzentriert, zubereitet mit Wasser	888
Gemüsesuppe, Minestrone, servierfertig, mager, salzarm	901
Geraspelte Weizenflocken	137
Geröstete Haferflocken „Toasted Oatmeal“, Quaker, Honig-Nuss	139
Gerste, gegart	5
Getrocknetes Rindfleisch, geräuchert	483
Gin, Rum, Shooters, Tequila, Wodka, Whisky (40 %)	955
Glasur, Schokolade, Fertigprodukt	772
Glasur, Vanille, Fertigprodukt	773
Golden-Grahams-Cerealien	122
Gouda-Käse	611
Graham-Cracker, einfach	726

Granatapfel, frisch	790
Grapefruit, frisch, ohne Schale, pink oder rot	354
Grapefruit, frisch, ohne Schale, weiß	355
Grapefruit, Konserve, in leichtem Sirup	356
Grapefruitsaft, Konserve, gesüßt	979
Grapefruitsaft, Konserve, ungesüßt	978
Grapefruitsaft, Konzentrat, TK, ungesüßt, unverdünnt	980
Grapefruitsaft, Konzentrat, TK, ungesüßt, verdünnt	981
Grapefruitsaft, pink oder weiß, frisch	976
Grüne Bohnen, Konserve, abgetropft	175
Grüne Bohnen, roh, gegart, abgetropft	171
Grüne Bohnen, TK, gegart, abgetropft	173
Grünkohl, frisch, gegart, abgetropft	231
Grünkohl, TK, gegart, abgetropft	232
Guacamole	944
Gummibären	688
Gurke, geschält	219
Gurke, ungeschält	220
Hacksteak, ganz, TK	833
Haferflocken mit Ahornsirup und braunem Zucker, Instant-Typ	96
Haferflocken mit Apfel und Zimt, Instant-Typ	95
Haferflocken, frei, instant, angereichert	94
Haferflocken, frei, normal, instant oder instant, nicht angereichert	97
Haferflockenbrot	14
Haferflockenkekse, fettfrei	716
Haferflockenkekse, herkömmlich, groß	714
Haferflockenkekse, weich	715
Hähnchen süß-sauer, Konserve	965
Hähnchen, dunkles Fleisch, ohne Haut, frittiert	431
Hähnchen, dunkles Fleisch, ohne Haut, gebraten	432
Hähnchen, Fleisch mit Haut, gebraten	428
Hähnchen, helles Fleisch, ohne Haut, frittiert,	436
Hähnchen, helles Fleisch, ohne Haut, gebraten	437
Hähnchen, Konserve, nur Fleisch, mit Brühe	442
Hähnchen, mit Haut, frittiert, im Teigmantel	427
Hähnchen, Stubenküken, Fleisch mit Haut, gebraten	443
Hähnchenbrust, nur Fleisch, frittiert	429
Hähnchenbrust, nur Fleisch, gegrillt	430
Hähnchenflügel, mit Haut, frittiert, im Teigmantel	440
Hähnchenflügel, mit Haut, frittiert, in Mehl gewälzt	441
Hähnchenkeule, Haut, frittiert, in Mehl gewälzt	434
Hähnchenkeule, mit Haut, frittiert, paniert	433

Hähnchenleber, auf kleiner Flamme gegart	444
Hähnchensauce, Konserve	922
Hähnchenschenkel, mit Haut, frittiert, im Teigmantel	438
Hähnchenschenkel, mit Haut, frittiert, in Mehl gewälzt	439
Hamburger, doppelt, groß, Salat, Tomate, Mayonnaise, Fast Food	859
Hamburger, doppelt, herkömmlich, Salat, Tomate, Mayonnaise, Fast Food	857
Hamburger, einfach, groß, Salat, Tomate, Mayonnaise, Fast Food	860
Hamburger, einfach, herkömmlich, Salat, Tomate, Mayonnaise, Fast Food	858
Haselnüsse, gehackt	561
Hefe, trocken, aktiv	951
Heidelbeeren, frisch	341
Heidelbeeren, tiefgekühlt, gesüßt	342
Heidelbeerkuchen	67
Heilbutt, gebacken oder gegrillt	512
Hering, eingelegt	513
Herkömmliche Cracker, rund oder mundgerecht	731
Himbeeren, frisch	393
Himbeeren, TK, gesüßt, aufgetaut	394
Honey Nut Cheerios Frühstückscerealien	123
Honig	779
Honig-Nuss-Cluster Frühstücksflocken	124
Hot Dog, Chili, Fast-Food	862
Hot Dog, einfach, Fast-Food	861
Hot Dog, Frankfurter (Rind und Schwein)	488
Hot Dog, Frankfurter (Rind)	487
Huhn, Innereien, gegart	435
Hühnerbrühe, Fertigbrühe, fettarm, salzarm	896
Hühnerbrustfilet-Sandwich (paniert und gebraten), ohne weiteren Belag, Fast Food	849
Hühnercremesuppe, kondensiert, mit Vollmilch zubereitet	879
Hühnercremesuppe, kondensiert, mit Wasser zubereitet	886
Hühnerfond, hausgemacht	909
Hühner-Gemüse-Suppe mit Reis, Fertigsuppe, fettarm, salzarm	898
Hühner-Gemüse-Suppe, Fertigsuppe, Chunky	894
Hühnerpastete, TK	822
Hühnersuppe mit Nudeln, Fertigsuppe, mit ganzen Stücken	893
Hühnersuppe mit Nudeln, kondensiert, mit Wasser zubereitet	884
Hühnersuppe mit Nudeln, Trockenmischung, mit Wasser zubereitet	906
Hühnersuppe, Fertigsuppe, fettarm, salzarm	897
Hummer, gedünstet	514
Hummus, handelsüblich	562
Hüttenkäse, schaumig geschlagen, mit Frucht	602
Indisches Fladenbrot (Naan)	11

Ingwer-Getränk	962
Ingwerknolle, roh	227
Italienische Eiscreme, aus dem Eis-Café	776
Italienisches Brot	12
Italienisches Dressing, fettarm	807
Italienisches Dressing, herkömmlich	806
Italienisches Salatdressing, fettfrei	294
Jakobsmuschel, gedünstet	528
Jakobsmuschel, gegart, paniert, frittiert	527
Joghurt und Saft, gemischt	661
Joghurt, mit Fruchtgeschmack, fettarm	662
Joghurt, mit Fruchtgeschmack, fettfrei	664
Joghurt, Natur, fettarm	663
Joghurt, Natur, fettfrei	665
Joghurt, Natur, herkömmlich	666
Joghurt, Vanille oder Zitrone, fettarm	667
Johannisbeere, getrocknet	349
Kabeljau/Dorsch, gebacken oder gegrillt	503
Kaffee, aufgebrüht	970
Kaffee, Espresso	971
Kaffeekuchen	677
Kaffeessahne	626
Kaffeessahne ½ Milch + ½ Sahne	625
Kaiserbarsch, gebacken oder gegrillt	522
Kakaopulver, ungesüßt	936
Kalbskotelett, geschmort, mager und durchwachsen	472
Kalbskotelett, paniert, gegart, mager und durchwachsen	473
Kalorienarmes Roggenbrot	19
Karambole/Sternfrucht, frisch	343
Karamell, einfach	698
Karamell-Rolle mit Schokoladengeschmack	699
Karotten, Baby-Karotten	198
Karotten, frisch	197
Karotten, frisch, gegart, abgetropft	199
Karotten, Konserve	172
Karotten, TK, gegart, abgetropft	200
Karottensaft, in der Dose	196
Kartoffel, gebacken, nur Schale	273
Kartoffel, gebacken, ohne Schale	272
Kartoffel, mit Schale gebacken	271
Kartoffelchips, fettarm	754
Kartoffelchips, fettfrei	755

Kartoffelchips, gesalzen	752
Kartoffelchips, ohne Zutaten	218
Kartoffelchips, Sahne- und mit Zwiebelgeschmack	753
Kartoffelgratin, hausgemacht, mit Butter zubereitet	277
Kartoffelgratin, Trockenmischung, mit Butter zubereitet	276
Kartoffeln, Pellkartoffeln	274
Kartoffeln, Salzkartoffeln	275
Kartoffeln, überbacken, hausgemacht, Butter	287
Kartoffeln, überbacken, Trockenmischung, Vollmilch, Butter	286
Kartoffelpuffer, Fast-Food	839
Kartoffelpuffer, hausgemacht	280
Kartoffelpuffer, TK	279
Kartoffelpüree, Fast-Food	863
Kartoffelpüree, getrocknete Flocken, Vollmilch, Butter, Salz	281
Kartoffelpüree, hausgemacht, Vollmilch	282
Kartoffelpüree, hausgemacht, Vollmilch, Margarine	283
Kartoffelsalat, hausgemacht	285
Käse, American Cheese, pasteurisiert, fettfrei	623
Käse, American Cheese, pasteurisiert, herkömmlich	622
Käse, gerieben	609
Käsecracker	725
Käsekuchen	675
Käsekuchen, ohne Backen, Fertigmischung	176
Käsesauce, Fertigsauce	912
Kekse mit Schokostückchen, handelsüblich, fettarm	711
Kekse mit Schokostückchen, handelsüblich, herkömmlich	710
Kekse mit Schokostückchen, Teig aus dem Kühlregal, handelsüblich	712
Kekse mit Vanillegeschmack „Vanilla Wafer Cookie“, fettarm	724
Kekse/Plätzchen, einfach oder Buttermilch, Rezept, Milch (2 %)	6
Kekse/Plätzchen, Tiefkühlteig, gebacken, normal	7
Ketchup	930
Kichererbsen, getrocknet, Konserve	557
Kichererbsen, Konserve	558
Kidney-Bohnen, rot, getrocknet, gegart	542
Kirschen in Maraschino-Likör, aus der Dose, abgetropft	366
Kirschen, Sauerkirschen, rot, entsteint, Konserve, in Wasser	344
Kirschen, Süßkirschen, frisch, kernlos	345
Kirschkuchenfüllung, Konserve	346
Kiwi, frisch, ohne Schale	358
Kix-Cerealien	125
Knoblauch, roh	225
Kochbanane, ohne Schale, frisch	387

Kochbananen, gegart	966
Kohl, frisch, geschnitten	190
Kohl, gegart	191
Kohl, Pak Choi	192
Kohlrabi, gegart, abgetropft	233
Kokosnuss, roh, geraspelt, abgetropft, gesüßt	560
Kokosnuss, roh, geraspelt, unverpackt	559
Kokosnussschokolade	182
Kondensmilch, entrahmt, in Dosen	653
Kondensmilch, gesüßt, Konserve	651
Kondensmilch, Vollfett, in Dosen	652
Konfitüren	780
Kopenhagener, Frischkäse	678
Kopenhagener, Frucht	679
Koriander, frisch	208
Krabbe, Alaska Königskrabbe, gegart	504
Krabbe, Crab Cake, Ei, Zwiebel, Margarine, frittiert	506
Krabbenfleisch, Konserve	505
Kräutertee	996
Krautsalat, Fast-Food	852
Krautsalat, hausgemacht	210
Krautsalat-Dressing	803
Kuchen, Backmischung, Engelskuchen	673
Kuchen, Backmischung, gelb, kalorienreduziert, Wasser, Eiweiß, keine Zuckerzusätze	674
Kuchenteig	47
Kürbis, gebacken	303
Kürbis, gegart, püriert	288
Kürbis, Konserve	289
Kürbiskerne, geröstet, gesalzen	577
Kurczak, mięso i skórą, smażony, w cieście	426
Lachs, gebacken oder gegrillt	523
Lachs, geräuchert	525
Lachs, Konserve (rosa), Fleisch und Flüssigkeit (mit Gräten)	524
Lamm, Hackfleisch, gegart, gegrillt	417
Lamm, Keule, gebraten, durchwachsen	425
Lamm, Keule, mager, gebraten	500
Lamm, Koteletts, gegart, durchwachsen	421
Lamm, Koteletts, gegart, mager	422
Lamm, Lende, gegrillt, mager	424
Lamm, Lende, gegrillt, mager	423
Lamm, Rippe, mager, gegart, gebraten	493
Lasagne mit Fleisch und Sauce	826

Lasagne, vegetarisch	827
Leichter Thunfischsalat in Öl, mariniertes Gemüse, Dressing auf Mayonnaisebasis	537
Life-Cerealien	126
Life-Zimt-Cerealien	110
Likör (26,5 %)	956
Limabohnen, Baby, TK, gegart, abgetropft	170
Limabohnen, TK, gegart, abgetropft	169
Limettensaft, frisch	362
Limettensaft, Konserve, ungesüßt	363
Limonade, Getränkepulver, herkömmlich mit Wasser zubereitet	994
Limonade, Konzentrat, TK, Fertiggetränk	993
Linsen, getrocknet, gegart	563
Linsensuppe, Fertigsuppe, fettarm, salzarm	900
M&M's ohne Zutaten (M&M Mars)	694
M&M's, Nüsse (M&M Mars)	693
Maca, ungesäuert, einfach	52
Macadamia-Nüsse, trocken geröstet, gesalzen	564
Mais, frisch , Kolben	213
Mais, Konserve, Creme	216
Mais, Körner, frisch	215
Mais, TK, Kolben	214
Mais, Vollkorn, Konserve	217
Maisbrot, Mischung	35
Maisbrot, Rezept, Milch (2 %)	36
Maischips, natur	747
Maismehl, gelb, trocken, herkömmlich	38
Maismehl, gelb, trocken, Vollkorn	37
Maismehl, Masa	48
Maissirup, hell	769
Maisstärke	39
Maistortilla, kochfertig	81
Makkaroni-Nudeln, gekocht	142
Makrele, gegart	515
Mandarin-Orangen, in leichtem Sirup	364
Mandeln	995
Mangold, frisch	209
Mangos, frisch, ohne Schale und Kern	365
Margarine (80 % Fett)	785
Margarine, Dreiviertelfettmargarine (60 % Fett)	787
Margarine, Halbfettmargarine (40 %)	789
Marone, geröstet, geschält	556
Marshmallows, herkömmlich	692

Marshmallows, Mini	691
Mayonnaise, fettfrei	810
Mayonnaise, herkömmlich	808
Mayonnaise, kalorienreduziert (cholesterinfrei)	809
Meerrettich, zubereitet	940
Mehl mit Backtriebmittel	49
Mehl, Weizenvollkornmehl	267
Mehrkornbrot	13
Melba-Toast, einfach	728
Melone, Cantaloupe, Stück ohne Schale	367
Melone, Honigmelone, Stück ohne Schale	368
Mexikanischer Reis, Beilage, Trockenmischung	831
Milch, fettarm (1%)	647
Milch, fettfrei/Magermilch	648
Milch, fettreduziert (2 %)	646
Milch, Kondensmilch, Konserve, Magermilch	53
Milchschokolade mit Mandeln	701
Milchschokolade mit Mr.-Goodbar-Nüssen	702
Milchschokolade, ohne Zutaten	700
Milk-Shake, dickflüssig, Schokolade	659
Milk-Shake, dickflüssig, Vanille	660
Milky Way, Riegel (M&M Mars)	695
Minestrone, kondensiert, mit Wasser zubereitet	88
Mit Schinken und Käse gefülltes Sandwich, TK	825
Monterey-Käse	612
Mozzarella-Käse, Vollmilch	613
Mozzarella-Sticks	829
Muffins, Blaubeer, Mischung	54
Muffins, Haferkleie, handelsüblich	58
Muffins, Kleie mit Rosinen	55
Muffins, Mais, Backmischung	57
Muffins, Mais, handelsüblich	56
Münster (Käse)	614
Mürbeteigboden mit Grahamcrackern	65
Mürbeteigboden, gebacken, nach Rezept	63
Mürbeteigboden, TK, gebacken	64
Muscheln, gedünstet	516
Muscheln, Konserve, abgetropfte Stücke	502
Muscheln, paniert, frittiert	501
Müsliriegel, hart, einfach	30
Müsliriegel, weich, Rosine	32
Müsliriegel, weich, Schokosplitter	31

Nacho-Käsesauce, Fertigsauce	914
Nachos mit Käse, Fast-Food	764
Natron	929
Natural Cereal 100 %, Haferflocken, Honig und Rosinen	128
Natural Cereal 100 %, Haferflocken, Honig und Rosinen, fettarm	129
Nature-Valley, Müsli, Cerealien	127
Nektarinen, frisch	369
Neufchatel-Käse	615
Nudeln (Band), japanisch, Soba, gekocht	146
Nudeln mit Rindfleisch, tiefgekühlt, Healthy Choice	819
Nudeln, Chow Mein, Konserve	143
Nüsse, Mandeln, ohne Schale	539
Nussmischung mit Erdnüssen, in Öl geröstet, gesalzen	732
Nussmischung mit Erdnüssen, trocken geröstet, gesalzen	703
Nutella	943
Nutri Grain Cerealien-Riegel, Frucht	33
Obstkuchen	682
Ofenkartoffeln, mit Käse, Fast-Food	86
Okra, roh, gegart, abgetropft	248
Okra, TK, gegart, abgetropft	249
Oliven, grün, eingelegt	371
Oliven, schwarz, Konserve, reif	372
Orange, frisch, ohne Schale und Kerne	370
Orangengetränk	967
Orangensaft, frisch, alle Sorten	985
Orangensaft, in der Dose, ungesüßt	986
Orangensaft, unverdünnt	988
Orangensaft, verdünnt	989
Palmherzen, Konserve	229
Papayas, frisch	373
Paprika, grün oder rot, frisch	264
Paprika, grün oder rot, gegart, abgetropft	266
Paranüsse, geschält	552
Parmesan-Käse	616
Pasta, frisch aus dem Kühlregal, einfach, gegart	147
Pastrami, Rind, geräuchert	489
Pate de foi gras (Gänseleberpastete)	451
Pecan Pie (Kuchen mit Pecannüssen)	71
Pecannüsse, Hälften	574
Peperoni-Pizza (Salami), TK, gegart	786
Peperoni-Salami, Schwein, Rind	490
Petersilie, frisch	254

Petersilienwurzel, gegart, abgetropft	255
Pfannkuchen/Eierkuchen, Butter und Sirup, Fast-Food	840
Pfannkuchen/Eierkuchen, komplette Mischung	61
Pfannkuchen/Eierkuchen, Mischung, Milch (2 %), Eier und Öl	62
Pfannkuchen/Eierkuchen, TK, Fertigprodukt	60
Pfirsiche, frisch	374
Pfirsiche, getrocknet	377
Pfirsiche, Konserve, in Saft	376
Pfirsiche, Konserve, in schwerem Sirup	375
Pfirsichkuchen	781
Pflaumen, frisch	388
Pflaumensaft, in der Dose oder in der Flasche	391
Pickles, Essiggurken, Dill	269
Pickles, Gewürze, süß	270
Pilzcremesuppe, kondensiert, mit Vollmilch zubereitet	880
Pilzcremesuppe, kondensiert, mit Wasser zubereitet	887
Pilze, frisch	242
Pilze, gegart, abgetropft	243
Pilze, Konserve, abgetropft	244
Pilze, Shitake, gegart	245
Pilze, Shitake, getrocknet	246
Pimento, Konserve	268
Pinienkerne, ohne Schale	575
Pistazien, trocken geröstet, gesalzen, ohne Schale	576
Pita-Brot	15
Pizza, Fleisch und Gemüse, TK, gebacken	788
Pizza, Käse, Fast-Food	865
Pizza, Peperoni-Salami, Fast-Food	866
Płatki śniadaniowe miodowo-orzechowe, Chex	106
Pommes aus dem Backofen	178
Pommes, Fast-Food	856
Pommes, TK, für den Ofen	278
Popcorn, frittiert, gesalzen	749
Popcorn, Heißluft, ungesalzen	748
Popcorn, Karamell, Erdnüsse	750
Popcorn, Käsegeschmack	751
Porree/Lauch, gegart, abgetropft	234
Pound Cake (Rührkuchen), Butter	683
Pound Cake (Rührkuchen), ohne Fett	684
Preiselbeeren, getrocknet, gesüßt	347
Preiselbeersaft-Cocktail	990
Preiselbeersauce, gesüßt, Konserve	348

Product-19-Cerealien	130
Provolone-Käse	174
Provolone-Käse	617
Provolone-Käse	17
Pudding, Reispudding, Fertigprodukt, herkömlich	740
Pudding, Schokolade, Fertigprodukt, fettfrei	743
Pudding, Schokolade, Fertigprodukt, herkömlich	739
Pudding, Schokolade, Trockenmischung mit Milch (2 %) zubereitet, herkömlich, gekocht	736
Pudding, Schokolade, Trockenmischung, zubereitet mit Milch (2 %), tafelfertig	735
Pudding, Tapioka-Pudding, Fertigprodukt, fettfrei	744
Pudding, Tapioka-Pudding, Fertigprodukt, herkömlich	741
Pudding, Vanille, Fertigprodukt, fettfrei	745
Pudding, Vanille, Fertigprodukt, herkömlich	742
Pudding, Vanille, Trockenmischung zubereitet mit Milch (2 %), tafelfertig	737
Pudding, Vanille, Trockenmischung, zubereitet mit Milch (2 %), herkömlich, gekocht	738
Puffreis	131
Pumpenickel	16
Pute/Truthahn, dunkles Fleisch, mit Haut, gebraten	453
Pute/Truthahn, helles Fleisch, mit Haut, gebraten	457
Pute/Truthahn, helles Fleisch, ohne Haut, gebraten	458
Pute/Truthahn, helles und dunkles Fleisch, gewürfelt, gewürzt	456
Pute/Truthahn, Innereien, auf kleiner Flamme gegart	454
Pute/Truthahn, weiß, Aufschnitt	496
Puten-/Truthahnbrust, mit Haut, gebraten	452
Puten-/Truthahn-Frikadellen, paniert oder im Teigmantel, frittiert	459
Puten-/Truthahnhackfleisch, gegart	455
Putensauce/Truthahnsauce, Konserve	924
Quark	601
Quark, fettarm (1%)	604
Quark, fettarm (2%)	603
Quark, fettfrei	605
Radieschen, roh	290
Ramen-Nudelsuppe, Geschmacksrichtung Huhn, Trockenmischung, nicht zubereitet	905
Ranch-Dressing, fettarm	812
Ranch-Dressing, fettfrei	813
Ranch-Dressing, herkömlich	811
Rapsöl	791
Ravioli, Tomaten- und Fleischsauce, Konserve	820
Reese's (Erdnussbutter-Schoko-Chip-Kekse) (Hershey)	696
Reh, Lende, gegart, gegrillt, mager	474
Reh, Oberschale, gegart, gegrillt, mager	475

Reibekuchen, hausgemacht	284
Reis, braun, Langkorn, gegart	151
Reis, Nudeln, gegart	150
Reis, tafelfertig, gegart	156
Reis, tafelfertig, ungekocht	155
Reis, weiß, Langkorn, gegart	153
Reis, weiß, Langkorn, tafelfertig	154
Reis, weiß, Langkorn, ungekocht	152
Reis, Wildreis, gegart	157
Reis-Krispies-Cerealien	136
Reis-Krispies-Süßwaren/-Riegel, quadratisch	758
Reiskuchen, brauner Reis, einfach	158
Rhabarber, TK, gekocht mit Zucker	395
Rhabarber, TK, gekocht mit Zucker	797
Ricotta-Käse, hergestellt aus teilentrahmter Milch	619
Ricotta-Käse, Vollmilch	618
Rind, Filetsteak, gegrillt, mager	419
Rind, getrocknet	411
Rind, hohe Rippe, im Ofen gegart, mager	414
Rind, Porterhouse-Steak, gegrillt, mager	420
Rind, Querrippenfleisch, gedünstet, mageres Fleisch	404
Rind, Querrippenfleisch, gedünstet, mageres und fettes Fleisch	403
Rind, Rolle, Magerfleisch	407
Rind, Sirloin-Steak, gegrillt, durchwachsen	415
Rind, Sirloin-Steak, gegrillt, mager	416
Rind, Unterschale, gegart, mager	402
Rind, T-Bone-Steak, gegrillt, mager	418
Rinderbouillon, nicht zubereitet	903
Rinderbrühe, Bouillon, mit Wasser zubereitet	882
Rinderfond, hausgemacht	908
Rinderhackfleisch, 73 %, gegrillt	410
Rinderhackfleisch, 85 %, gegrillt	408
Rinderhackfleisch, Brösel, 75 %, gegart, in der Pfanne angebraten	939
Rinderhackfleisch, Brösel, 80%, gegart, in der Pfanne angebraten	937
Rinderhackfleisch, Brösel, 85%, gegart, in der Pfanne angebraten	938
Rinderhackfleisch, gegrillt, 80 %	409
Rinderleber, gebraten	412
Rinderoberschale, gegart, mageres und fettes Fleisch	401
Rinderrippen, im Ofen gegart, mageres und fettes Fleisch	413
Rindersauce, Konserve	921
Rindersteak, Konserve	821
Rindersuppe mit Nudeln, kondensiert, mit Wasser zubereitet	883

Rinderunterschale, mageres und fettes Fleisch	406
Roggenbrot	18
Roggenwaffeln, Vollkorn, einfach	729
Romana-Salat, geraspelt	241
Romana-Salat, Salatherzen	240
Romano-Käse	620
Rosenkohl, frisch, gegart, abgetropft	189
Rosenkohl, TK, gegart, abgetropft	188
Rosinen mit Schokoladenüberzug	707
Rosinen, kernlos	392
Rosinen-Kleie-Cerealien, General Mills, Total	133
Rosinen-Kleie-Cerealien, Kellog's	134
Rosine-Nuss-Kleie-Cerealien	135
Rotbarsch, gegart	517
Rote Kartoffel, mit Schale, gebacken	796
Rotisserie-Hähnchen, mageres Fleisch, ohne Haut, gebraten	445
Rotkohl, roh, geschnitten	194
Rüben, ganz oder in Scheiben, gegart, abgetropft	177
Rüben, gegart, in Würfel geschnitten	317
Rüben, grün, Blätter und Stängel, gegart, abgetropft	181
Rüben, Konserve, abgetropft	179
Rübstiel, frisch, gegart, abgetropft	318
Rübstiel, TK, gegart, abgetropft	319
Russisches Dressing, fettarm	815
Russisches Dressing, herkömmlich	814
Sahneprodukt, Sahnehaube, TK	636
Sahnepulver	633
Sahnepulver mit Vollmilch	634
Salami, Rind und Schwein, gegart	491
Salami, Rind und Schwein, getrocknet	492
Salat, frisch	235
Salat, Geflügelsalat, ohne Dressing, Fast-Food	867
Salatcreme/Mayonnaise, Miracel Whip Classic	550
Salatcreme/Mayonnaise, Miracel Whip Light	553
Salatdressing, Ranch-Dressing, fettfrei	828
Salatdressing, Thousand Island, fettfrei	798
Salsa-Sauce	915
Salzstangen	756
Sardellen in Öl, Konserve	20
Sardine, Atlantik, Konserve, in Öl, abgetropft (mit Gräten)	526
Sauerkraut, Konserve	292
Saure Sahne, fettarm	630

Saure Sahne, fettfrei	631
Saure Sahne, herkömmlich	629
Schalotte, frisch	295
Scharfe Jalapeño-Paprika, Konserve	263
Scharfe Worcestershire-Sauce	920
Schellfisch, gebacken oder gegrillt	511
Schinken, frisch, gekocht, durchwachsen	463
Schinken, gekocht, extra-mager	485
Schinken, gekocht, herkömmlich	484
Schinken, geräuchert, durchwachsen	464
Schinken, Honig, geräuchert, gekocht	486
Schinken, Keule, im Stück gebraten, durchwachsen	465
Schinken, Konserve	462
Schlagsahne Spray	947
Schlagsahne, nicht aufgeschlagen	627
Schlagsahne, nicht aufgeschlagen, fettarm	628
Schmalz	784
Schnecken, Zimt mit Rosinen, handelsüblich	75
Schnecken, Zimt, Teig aus dem Kühlregal, mit Glasur gebacken	76
Schnittlauch, frisch	207
Schokokekse mit Sahne und Zuckerguss	685
Schokokekse, fettfrei mit Zuckerguss	686
Schokolade, Backschokolade, ungesüßt, flüssig	934
Schokolade, Backschokolade, ungesüßt, in Stücken	933
Schokolade, Tafel, weiß	180
Schokoladengetränk (Mischung)	969
Schokoladenkuchen mit Schokoglasur	676
Schokoladenmilch, fettreduziert, handelsüblich	656
Schokoladenmilch, handelsüblich	655
Schokoladenmilch, handelsüblich, fettarm	657
Schokoladensplitter, halbsüß	704
Schokoladensplitter, weiß	705
Schoko-Sahne-Kuchen	69
Schweinefilet, gegrillt, mager	471
Schweinefleisch und Bohnen in Tomatensauce, Konserve	832
Schweinefleisch, Frikadelle/Bulette, gegart	470
Schweinefleisch, Rippchen, Spareribs, durchwachsen, gegart, geschmort	468
Schweinefleisch, Rippenbraten, durchwachsen	466
Schweinefleisch, Würstchen, gegart	469
Schweinekotelett, gegart, gebraten	521
Schweinerippchen (Rücken), gekocht, mageres und fettes Fleisch	467
Schweinesteak, gegart, gegrillt	794

Schweizer Käse	621
Schweizer Käse, pasteurisiert	624
Schwertfisch, gebacken oder gegrillt	531
Seelachs, gebacken oder gegrillt	520
Sellerie, frisch	204
Sellerie, gegart	206
Selleriecremesuppe, kondensiert, mit Vollmilch zubereitet	878
Selleriesamen	931
Semmelbrösel, getrocknet, gewürzt	27
Semmelbrösel, getrocknet, ungewürzt	26
Senf, zubereitet, gelb	942
Sesamsamen	579
Shake, Schokolade, Fast-Food	868
Shake, Vanille, Fast-Food	869
Shrimps, Konserve, abgetropft. Stücke	530
Shrimps, paniert, gebraten	529
Shrimps, paniert, gebraten, Fast Food	870
Sirup mit Schokoladengeschmack, dünn	767
Sirup mit Schokoladengeschmack, Sorte Karamell	768
Snickers, Riegel	697
Soja, Miso	580
Sojabohnen, getrocknet, gegart	581
Sojabohnen, grüne, gegart, abgetropft	296
Sojamilch	582
Sojanüsse, trocken geröstet	583
Sojasauce	916
Sojasprossen, frisch	165
Sojasprossen, gegart, abgetropft	166
Sonnenblumenkerne, geröstet, gesalzen	586
Sorbet	644
Spaghetti Bolognese, TK, Healthy Choice	834
Spaghetti mit Fleischbällchen in Tomatensauce, aus der Dose	654
Spaghetti mit Fleischbällchen in Tomatensauce, tiefgekühlt	650
Spaghetti, Vollkorn, gekocht	149
Spaghetti-Sauce	917
Spargel, Konserve, Stangen, abgetropft	163
Spargel, roh, gegart, abgetropft	161
Spargel, TK, gegart, abgetropft	162
Spargelsuppe, kondensiert, Konserve, mit Milch zubereitet	51
Special-K-Cerealien	138
Speck, geräuchert, gegart	460
Speck, kanadisch, geräuchert, gekocht	461

Speckwürfel	925
Spinat, frisch	297
Spinat, frisch, gegart, abgetropft	298
Spinat, Konserve, abgetropft	300
Spinat, TK, gegart, abgetropft	299
Spinat-Soufflé, hausgemacht	835
Sprühsahne	635
Steckrübe, gegart, abgetropft	291
Steinbeißer, Katfi sch, paniert, gebraten	499
Sub-Sandwich (längliches Sandwich), Essig und Öl, Käse, Salami, Schinken und Gemüse, Fast-Food,	871
Sub-Sandwich (längliches Sandwich), Roastbeef, Mayonnaise und Gemüse, Fast-Food	872
Sub-Sandwich (längliches Sandwich), Thunfisch-Salat, Mayonnaise, und Salat, Fast-Food	873
Sub-Sandwich (längliches Sandwich), Typ Cold Cut	928
Suppe, Kartoffelcremesuppe, kondensiert, Konserve, mit Milch zubereitet	795
Süßkartoffel, kandiert	307
Süßkartoffel, Konserve, in Sirup, abgetropft	308
Süßkartoffel, mit Schale gebacken	305
Süßkartoffel, ohne Schale gekocht	306
Süßkartoffel, Süßkartoffel, geröstet, abgetropft oder gebacken	324
Süß-saure-Sauce	918
Süßschokolade, dunkel (Hershey)	708
Taco Shell, gebacken	77
Taco, Rind	874
Tahini – Sesampaste	587
Tangerine Mandarine, frisch, ohne Schale und Kerne	399
Tapioka, Perlen, trocken	78
Tee, tafelfertig, Pulver, zubereitet, ungesüßt	997
Tee, Zitronengeschmack, gesüßt	998
Tee, Zitronengeschmack, mit Süßstoff gesüßt	999
Teriyaki-Sauce	919
Thousand-Island-Dressing, fettarm	817
Thousand-Island-Dressing, herkömmlich	816
Thunfisch, gebacken oder gegrillt	533
Thunfisch, Konserve, abgetropft, in Öl, Stücke, hell	534
Thunfisch, Konserve, abgetropft, in Wasser, Filet, weiß	536
Thunfisch, Konserve, abgetropft, in Wasser, Stücke, hell	535
Toaster-Gebäck „Pop Tarts“, Frucht	793
Toaster-Gebäck „Pop Tarts“, glasiert	792
Toaster-Gebäck, fettarm	80
Toaster-Gebäck, Frucht	79
Tofu, fest	584
Tofu, weich	585

Tomate, Cherry-Tomate	310
Tomate, gedünstet, Konserve	316
Tomate, Konserve	311
Tomate, Sauce, Konserve	315
Tomate, sonnengereift, einfach	312
Tomate, Tomatenmark, Konserve	314
Tomaten, frisch	309
Tomatensaft, Konserve, Salz	313
Tomatensuppe, kondensiert, mit Vollmilch zubereitet	881
Tomatensuppe, kondensiert, mit Wasser zubereitet	890
Topinambur, roh	230
Tortellini, Pasta mit Käsefüllung, TK	836
Tortilla-Chips, einfach, herkömmlich	759
Tortilla-Chips, gebacken	760
Tortilla-Chips, Nacho, fettarm	762
Tortilla-Chips, Nacho, herkömmlich	761
Tortilla-Wrap, Mehl, kochfertig	82
Trauben, kernlos, frisch	357
Traubengetränk	992
Traubenlimonade	963
Traubensaft, in der Dose oder in der Flasche	982
Traubensaft, Konzentrat, TK, gesüßt, unverdünnt	983
Traubensaft, Konzentrat, TK, gesüßt, verdünnt	984
Vanilleextrakt	948
Vanilleplätzchen „Sugar Cookie“, nach Rezept, Margarine	723
Vanilleplätzchen „Sugar Cookie“, Teig, Kühlregal	722
Vanilleplätzchen „Sugar-Cookie“, handelsüblich	721
Vegetarische Gemüsesuppe, kondensiert, mit Wasser zubereitet	892
Vegetarisches Burgerfleisch, TK, Morningstar Farms	830
Vinaigrette, fettarm	805
Vinaigrette, herkömmlich	804
Vollkornbrot	25
Vollkorn-Cerealien „Total“	140
Vollkorn-Cracker	734
Vollkorncracker zerbröselt	727
Vollmilch (3,25%)	645
Waffeln, einfach, fettarm	85
Waffeln, einfach, nach Rezept	83
Waffeln, einfach, TK, getoastet	84
Walnüsse, gehackt	588
Wassereis aus Fruchtsäften	774
Wasserkastanien, Konserve	323

Wassermelone, frisch, Stück	400
Wein, rosa	958
Wein, rot	957
Wein, weiß	959
Weinblätter, Konserve	226
Weißmehlbrot	22
Weißmehlbrot mit weicher Kruste	23
Weißmehlbrot, kalorienarm	24
Weißzucker, granuliert	765
Weizenbrot, kalorienarm	21
Weizenflocken	141
Weizenkleie, roh	59
Weizenmehl, Mehrzweck	50
Weizenpops	132
Weizenschrotbrot	8
Weizenvollkorn-Flocken	113
Wiener Würstchen	495
Wirsingkohl, roh, geschnitten	195
Wurzelbier	968
Yambohne (mexikanische Süßkartoffel), roh	952
Zander, Hechtbarsch	538
Zimt	935
Zitronen, frisch, ohne Schale	359
Zitronenkuchen mit Meringue	70
Zitronen-Limetten-Limonade	964
Zitronensaft, frisch	360
Zitronensaft, in der Dose oder in der Flasche, ungesüßt	361
Zucchini, frisch	301
Zucchini, gegart, abgetropft	302
Zuckerrübensirup	771
Zwiebel, frisch	250
Zwiebel, frisch, gegart, abgetropft	251
Zwiebel, Frühlingszwiebel, frisch	253
Zwiebel, getrocknete Flocken	252
Zwiebelringe, paniert, frittiert, Fast-Food	864
Zwiebelsuppe, Trockenmischung, mit Wasser zubereitet	907
Zwiebelsuppe, Trockenmischung, nicht zubereitet	904

POTRAVINOVÝ KÓD

Americký sýr, pasterizovaný, obyčejný	622
Americký sýr, pasterizovaný, odtučněný	623
Ananas, čerstvý, kostičky	381
Ananas, v plechovce, nakrájený, na kousky, v hustém sirupu	382
Ananas, v plechovce, plátky, v hustém sirupu	383
Ananas, v plechovce, plátky, ve vlastní šťávě	385
Ananas, v plechovce, plátky/na kousky/nakrájený, ve vlastní šťávě	384
Ananasová šťáva, konzervovaná, neslazená	386
Ančovičky v oleji, v plechovce	20
Arašídové máslo, hladké, odtučněné	572
Arašídové máslo, obyčejné, hladké	570
Arašídové máslo, obyčejné, s kousky ořechů	571
Arašídy, pražené na oleji	566
Arašídy, pražené na oleji, solené	569
Arašídy, pražené na sucho	565
Arašídy, pražené na sucho, nesolené	568
Arašídy, pražené na sucho, solené	567
Artyčoky, vařené, scezené	160
Asijské hrušky naši, čerstvé	336
Atlantické sardinky v oleji, v plechovce, scezené kousky (s kostmi)	526
Avokádo, čerstvé, bez slupky a pecky	337
Bábovka	668
Bábovka na másle	683
Bábovka, bez tuku	684
Bambusové klíčky, v plechovce, scezené	164
Banánová paprika, čerstvá	260
Banánový chléb, podle receptu, s margarínem	4
Banány, čerstvé	338
Boloňské špagety, mražené, Healthy Choice	834
Boloňský salám z krůtího masa	478
Boloňský salám, hovězí a vepřové maso	477
Boloňský salám, hovězí maso	476
Borůvkový koláč	67
Borůvky, čerstvé	341
Borůvky, mražené, slazené	342
Bostonský smetanový koláč	669
Bramboráky, domácí	280
Bramboráky, domácí recept	284
Bramboráky, fast food	839
Bramboráky, mražené	279

Bramborová kaše, dehydrované vločky, plnotučné mléko, máslo, sůl	281
Bramborová kaše, domácí recept, s plnotučným mlékem	282
Bramborová kaše, domácí recept, s plnotučným mlékem a margarínem	283
Bramborová krémová polévka, zahuštěná, v plechovce, připravená s mlékem	795
Bramborová zapékanka, domácí recept, s máslem	277
Bramborová zapékanka, suchá směs, s máslem	276
Bramborové chipsy, bez přísad, solené	752
Bramborové chipsy, bez tuku	755
Bramborové chipsy, s nižším obsahem tuku	754
Bramborové chipsy, se smetanovou a cibulovou příchutí	753
Bramborové lupínky, bez přísad	218
Bramborový salát, domácí recept	285
Brambory, oloupané po uvaření	274
Brambory, oloupané před vařením	275
Brambory, pečené bez slupky	272
Brambory, pečené ve slupce	271
Brambory, pečené, pouze slupky	273
Bratwurst, klobásy z vepřového a hovězího masa, uzené	479
Bratwurst, klobásy z vepřového masa, vařené	480
Brazilské ořechy, loupané	552
Brokolice v syrové omáčce, mražené	187
Brokolice, čerstvé, vařené, scezené	185
Brokolice, mražené, scezené	186
Brokolice, syrové, rozdrobené	183
Brokolicová polévka se sýrem, zahuštěná, vařená s plnotučným mlékem	875
Broskve, čerstvé	374
Broskve, sušené	377
Broskve, v plechovce, v hustém sirupu	375
Broskve, v plechovce, ve vlastní šťávě	376
Broskvový koláč	781
Brownie bez polevy, bez tuku, z obchodu	671
Brownie bez polevy, obyčejné, z obchodu	670
Brownie, suchá směs se sníženým obsahem tuku	672
Bůček, kanadský, uzený, vařený	461
Bůček, uzený, vařený	460
Bulgur, vařený	34
Burrito s fazolemi a masem, fast food	842
Burrito s fazolemi a sýrem, fast food	841
Bylinkový čaj	996
Čekanka salátová, kadeřavá, čerstvá	224
Celer, čerstvý	204
Celer, vařený	206

Celerová krémová polévka, zahuštěná, vařená s plnotučným mlékem	878
Celerová semínka	931
Celozrnné kekry	734
Celozrnné kekry bez přísad	726
Celozrnné kekry drcené	727
Celozrnný chléb	25
Cereální tyčinka „Nutri Grain“ s ovocem	33
Černé olivy, zralé, konzervované	372
Červená řepa, celá nebo plátky, vařená, scezená	177
Červená řepa, konzervovaná, scezená	179
Červené brambory, se slupkou, pečené	796
Červené zelí, syrové, krouhané	194
Červenice atlantská, pečená nebo grilovaná	522
Česnek, syrový	225
Česnekové pečivo	103
Cheeseburger dvojitý, obyčejný, bez přísad, fast food	845
Cheeseburger dvojitý, obyčejný, se salátem, rajčetem a majonézou, fast food	843
Cheeseburger dvojitý, obyčejný, trojitá houska, bez přísad, fast food	846
Cheeseburger jednotlivý, obyčejný, bez přísad	847
Cheeseburger jednotlivý, obyčejný, se salátem, rajčetem a majonézou, fast food	844
Cheeseburger jednotlivý, zvětšený, se salátem, rajčetem a majonézou, fast food	848
Chili con carne s fazolemi, v plechovce	823
Chili con carne, fast food	851
Chléb pita	15
Chléb Pumpernickel	16
Chléb s pšeničným šrotem	8
Chléb s rozinkami	17
Chléb z bílé mouky	22
Chléb z bílé mouky s měkkou kůrkou	23
Chléb z bílé mouky, nízkokalorický	24
Chléb, houska, celozrnné	93
Chlebová nádivka / chlebová náplň, suchá směs	28
Chlebové tyčinky	121
Chřest, mražený, vařený, scezený	162
Chřest, syrový, vařený, scezený	161
Chřest, výhonky, v plechovce, scezený	163
Chřestová polévka, kondenzovaná, v plechovce, vařená s mlékem	51
Cibule šalotka, čerstvá	295
Cibule, čerstvá	250
Cibule, čerstvá, vařená, scezená	251
Cibule, dehydrované vločky	252
Cibulka smažená ve fritéze	941

Cibulová polévka, suchá směs, nehotová	904
Cibulová polévka, suchá směs, připravená s vodou	907
Cibulové kroužky, v obalovací směsi a smažené, fast food	864
Čínské zelí	192
Citronová šťáva, čerstvá	360
Citronová šťáva, v plechovce nebo v láhvi, neslazená	361
Citronový čaj, slazený	998
Citronový čaj, slazený sladidlem	999
Citronový koláč s pusinkou	70
Citrony, čerstvé, bez kůry	359
Cizrna, suchá, vařená	557
Cizrna, v plechovce	558
Čočka, suchá, vařená	563
Čočková polévka, připravená k podávání, libová, s nízkým obsahem soli	900
Čokoláda na pečení, neslazená, kousky	933
Čokoláda na pečení, neslazená, tekutá	934
Čokoláda, mléčná s mandlemi	701
Čokoláda, mléčná s ořechy Mr. Goodbar	702
Čokoláda, mléčná, bez přísad	700
Čokoláda, sladká, tmavá (Hershey)	708
Čokoládová poleva připravená ke konzumaci	772
Čokoládová sušenka s krémem a polevou	685
Čokoládová sušenka, bez tuku s polevou	686
Čokoládová zmrzlina	639
Čokoládová zmrzlina, s nízkým obsahem tuku	640
Čokoládové lupínky, bílé	705
Čokoládové lupínky, polosladké	704
Čokoládové mléko s nízkým obsahem tuku, z obchodu	657
Čokoládové mléko s nízkým obsahem tuku, z obchodu	656
Čokoládové mléko, z obchodu	655
Čokoládové sušenky s krémovou náplní	719
Čokoládové sušenky s nižším obsahem tuku, z obchodu	711
Čokoládové sušenky, hotové zmražené těsto, z obchodu	712
Čokoládové sušenky, obyčejné, z obchodu	710
Čokoládový koláč s čokoládovou polevou	676
Čokoládový nápoj v prášku	969
Čokoládový pudink, připravený ke konzumaci, bez tuku	743
Čokoládový pudink, připravený ke konzumaci, obyčejný	739
Čokoládový pudink, suchá směs, připravený z 2% mléka, instantní	735
Čokoládový pudink, suchá směs, připravený z 2% mléka, obyčejný, vařený	736
Čokoládový sirup, nízkotučný	767
Čokoládový sirup, typ karamelky	768

Cola	960
Cola, dietní	961
Corn dog, mražený	824
Croissant	221
Cuketa, čerstvá	301
Cuketa, pečená	303
Cuketa, vařená, scezená	302
Cukr bílý, krystal	765
Datle, bez pecek	350
Dortík s plevou	687
Dortíky / muffiny kukuřičné, z obchodu	56
Dortíky / muffiny, kukuřičná směs	57
Dortíky / muffiny, s borůvkami, směs	54
Dortíky / muffiny, s borůvkami, z obchodu	53
Dortíky / muffiny, s otrubami a rozinkami	55
Dortíky /muffiny, s ovesnými otrubami, kupované	58
Dortová mouka	47
Drcené brambory, fast food	863
Dresink Coleslaw	803
Dýně, konzervovaná	289
Dýně, vařená, pyré	288
Dýňová semínka, pražená, solená	577
Dýňový koláč	72
Džemy	780
Enchilada s hovězím masem a sýrem, fast food	262
Farmářská omáčka, bez tuku	813
Farmářská omáčka, lehká	812
Farmářská omáčka, obyčejná	811
Fazole bílé, suché, vařené	541
Fazole bílé, v plechovce	551
Fazole černé oko, konzervované	548
Fazole černé oko, mražené, vařené, scezené	168
Fazole černé oko, suché, vařené	547
Fazole černé oko, syrové, vařené, scezené	167
Fazole černé, suché, vařené	540
Fazole červené ledvina, suché, vařené	542
Fazole červené ledvina, v plechovce	549
Fazole lima, mladé, mražené, vařené, scezené	170
Fazole lima, mrožona, gotowana, odsączona	169
Fazole lima, velké, suché, vařené	543
Fazole navy, suché, vařené	544
Fazole pečené, bez přísad nebo vegetariánské, v plechovce	546

Fazole pečené, s klobásou, v plechovce	977
Fazole pinto, suché, vařené	545
Fazole pinto, v plechovce	89
Fazolové klíčky, syrové	165
Fazolové klíčky, uvařené, scezené	166
Fenykl, cibulka, čerstvý	228
Fíková tyčinka	713
Fíky, čerstvé	265
Fíky, sušené	351
Francouzské pečivo	10
Francouzský salátový dresink, lehký	805
Francouzský salátový dresink, obyčejný	804
Francouzský toast s máslem, fast food	838
Francouzský toasty, mražené	44
Francouzský toasty, podle receptu, z 2% mléka, usmažené	43
Gin, rum, shooters, tequila, vodka, whisky (40%)	955
Granátové jablko, čerstvé	790
Grapefruitová šťáva, čerstvá, bílá nebo růžová	976
Grapefruitová šťáva, koncentrát, mražená, neslazená, neředěná	980
Grapefruitová šťáva, koncentrát, mražená, neslazená, zředěná	981
Grapefruitová šťáva, v plechovce, neslazená	978
Grapefruitová šťáva, v plechovce, slazená	979
Grapefruity, bílé, čerstvé, oloupané	355
Grapefruity, konzervované, v nálevu	356
Grapefruity, růžové nebo červené, čerstvé, oloupané	354
Guacamole	944
Gumoví medvídci	688
Halibut, pečený nebo smažený	512
Hamburger dvojitý, obyčejný se salátem, rajčetem a majonézou, fast food	857
Hamburger dvojitý, zvětšený se salátem, rajčetem a majonézou, fast food	859
Hamburger jednotlivý, obyčejný se salátem, rajčetem a majonézou, fast food	858
Hamburger jednotlivý, zvětšený se salátem, rajčetem a majonézou, fast food	860
Hlávková kapusta, čerstvá, vařená, scezená	231
Hlávková kapusta, mražená, vařená, scezená	232
Hlávková kapusta, syrová, krouhaná	195
Hnědý cukr	763
Hořčice, hotová, žlutá	942
Hot dog bez přísad, fast food	861
Hot dog chilli, fast food	862
Hot dog/Frankfurtské párky, hovězí a vepřové maso	488
Hot dog/Frankfurtské párky, hovězí maso	487
Hotová omáčka Barbecue	911

Hotová sýrová omáčka	912
Houbová krémová polévka, zahuštěná, připravená s vodou	887
Houbová krémová polévka, zahuštěná, vařená s plnotučným mlékem	880
Houbová omáčka (plechovka)	923
Houby shitake, sušené	246
Houby shitake, vařené	245
Houby, čerstvé	242
Houby, konzervované, scezené	244
Houby, vařené, scezené	243
Houska na hamburger, na hot dog	74
Hovězí játra, smažená	412
Hovězí maso konzervované, plechovka	405
Hovězí maso sušené (sušené maso)	411
Hovězí maso, spodní šál, vařené, libové a tučné maso	406
Hovězí maso, spodní šál, vařené, libové maso	407
Hovězí maso, vrchní šál, vařené, libové a tučné maso	401
Hovězí maso, vrchní šál, vařené, libové maso	402
Hovězí maso, vysoké žebro, dušené, libové a tučné maso	403
Hovězí maso, vysoké žebro, dušené, libové maso	404
Hovězí omáčka, v plechovce	921
Hovězí pečeně, pečená, libové a tučné maso	415
Hovězí pečeně, pečená, libové maso	416
Hovězí ravioli v rajčatové a masové omáčce, v plechovce	820
Hovězí steak porterhouse, pečený, libové maso	420
Hovězí steak T-bone, pečený, libové maso	418
Hovězí steak, v plechovce	821
Hovězí vývar s nudlemi, připravený s vodou	883
Hovězí vývar, bez koření	903
Hovězí vývar, domácí	908
Hovězí vývar, připravený s vodou	882
Hovězí žebra, pečená v troubě, libové a tučné maso	413
Hovězí žebra, pečená v troubě, libové maso	414
Hrách, zelený, konzervovaný, scezený	258
Hrách, zelený, mražený, vařený, scezený	259
Hrachová polévka, zahuštěná, připravená s vodou	889
Hranolky z trouby	178
Hranolky, fast food	856
Hranolky, mražené, ohřáté v troubě	278
Hrášek cukrový, čerstvý, vařený, scezený	256
Hrášek cukrový, mražený, vařený, scezený	257
Hřebenatka, vařená v páře	528
Hřebenatka, vařená, smažená v obalovací směsi	527

Hroznová limonáda	963
Hroznová šťáva, koncentrát, mražená, slazená, neředěná	983
Hroznová šťáva, koncentrát, mražená, slazená, zředěná	984
Hroznová šťáva, v plechovce nebo lahvová	982
Hroznové listy, konzervované	226
Hroznový nápoj	992
Hrušky, čerstvé	378
Hrušky, v plechovce, v hustém sirupu	379
Hrušky, v plechovce, ve vlastní šťávě	380
Hummus, z obchodu	562
Humr, vařený v páře	514
Husa, maso a kůže, pečená	449
Husa, maso bez kůže, pečená	450
Indický chléb (Naan)	11
Instantní čaj, práškový, hotový, neslazený	997
Italská vanilková zmrzlina	643
Italská vanilková zmrzlina v kornoutu, fast food	853
Italská zmrzlina, připravovaná v restauraci	776
Italský chléb	12
Italský salátový dresink, bez tuku	294
Italský salátový dresink, lehký	807
Italský salátový dresink, obyčejný	806
Jablečná šťáva, koncentrát, mražený, neředěný	974
Jablečná šťáva, koncentrát, mražený, ředěný	975
Jablečná šťáva, v láhvi nebo v plechovce	973
Jablečné pyré, v plechovce, neslazené	331
Jablečné pyré, v plechovce, slazené	330
Jablečný koláč	66
Jablečný ocet	949
Jablka, čerstvá, oloupaná	326
Jablka, čerstvá, se slupkou	325
Jablka, dušená bez cukru	329
Jablka, dušená s cukrem	328
Jablka, sušená	327
Jahodová zmrzlina	293
Jahody, čerstvé, středně velké	397
Jahody, čerstvé, velké	396
Jahody, mražené, slazené, rozmražené	398
Japonské těstoviny (stužky), soba, vařené	146
Jamí cibulka, čerstvá	253
Javorový sirup	770
Ječná krupice, uvařená	5

Jedlé kaštiny, v plechovce	323
Jedlé mušle, vařené v páře	516
Jehněčí maso, kotlety, vařené, libové a tučné maso	421
Jehněčí maso, kotlety, vařené, libové maso	422
Jehněčí maso, kýta, libové maso, pečené	500
Jehněčí maso, kýta, pečená, libové a tučné maso	425
Jehněčí maso, mleté, vařené, grilované	417
Jehněčí maso, svíčková, grilované, libové a tučné maso	423
Jehněčí maso, svíčková, grilované, libové maso	424
Jehněčí žebra, libové maso, vařené, pečené	493
Jogurt a šťáva, smíchané	661
Kachna, bez kůže, pečená	447
Kachna, maso a kůže, pečená	446
Kachna, pekingská, prsa, maso a kůže, vykostěná, pečená	448
Kakaový prášek, neslazený	936
Kapusta sitinová, vařená, scezená	247
Kapustové listy, čerstvé, vařené, scezené	211
Kapustové listy, mražené, vařené, scezené	212
Karambola (hvězdicovité ovoce), čerstvá	343
Karamelové buchty, bez přísad	698
Karamelové buchty, s čokoládou	699
Kaštiny jedlé, pečené, ve skořápkách	556
Káva Espresso	971
Kávový koláč	677
Kečup	930
Kedluben, vařený, scezený	233
Kešu, solené, pražené na oleji	555
Kešu, solené, pražené na sucho	554
Kiwi, čerstvé, bez slupky	358
Klementinky	945
Klíčky vojtěšky, syrové	159
Klikva, sušená, slazená	347
Klikvová omáčka, slazená, konzervovaná	348
Klikvový sirup	990
Klobása typu Braunschweiger (z vepřových jater)	481
Kobliha	680
Kobliha s plevou	681
Kokos, syrový, strouhaný, scezený, slazený	560
Kokos, syrový, strouhaný, volně ložený	559
Kokosový krém / hmota	182
Koláč s čokoládovým krémem	69
Koláček k rozpékání v toustovači, nízkotučný	80

Koláček k rozpékání v toustovači, pop tarts, mražený	792
Koláček k rozpékání v toustovači, pop tarts, ovocný	793
Koláček k rozpékání v toustovači, s ovocem	79
Kondenzované mléko, slazené, v plechovce	651
Konzervovaná zelenina, sladce kořeněná	270
Kopr, čerstvý	222
Koprový dip se smetanou	632
Kořen zázvoru, syrový	227
Kořeněné pivo	968
Koření chilli	932
Koriandr, čerstvý	208
Kousky slaniny	925
Krab, Alaskan King, vařený	504
Krabí maso, konzervované	505
Křehké sušenky s cukrem, recept, na margarínu	723
Křehké sušenky s cukrem, těsto, mražené	722
Křehké sušenky s cukrem, z obchodu	721
Křehké sušenky, z obchodu, bez přísad	720
Krekry obyčejné, kulaté nebo jako občerstvení	731
Krekry se sýrovou náplní	205
Krémový tvaroh s ovocem	602
Křen, hotový	940
Krevety, v plechovce, scezené kousky	530
Krevety, v obalovací směsi, smažené	529
Krevety, v obalovací směsi, smažené, fast food	870
Krůtí maso, drůbky, dušené	454
Krůtí maso, mleté, vařené	455
Krůtí maso, světlé a tmavé maso, krájené, kořeněné	456
Krůtí maso, světlé maso, maso a kůže, pečené	457
Krůtí maso, světlé maso, pouze maso, pečené	458
Krůtí maso, tmavé maso, maso a kůže, pečený	453
Krůtí omáčka (plechovka)	924
Krůtí prsa, maso a kůže, pečená	452
Krutony, kořeněné	41
Kukuřice, čerstvá, zrna	215
Kukuřice, čerstvá, zrna na klasu	213
Kukuřice, konzervovaná, celá zrna	217
Kukuřice, konzervovaná, krém	216
Kukuřice, mražená, zrna na klasu	214
Kukuřičná mouka, hmota	48
Kukuřičná mouka, žlutá, suchá, celozrnná	37
Kukuřičná mouka, žlutá, suchá, obyčejná	38

Kukuřičná tortilla, připravená k tepelné úpravě	81
Kukuřičné kroupy, bílé nebo žluté	88
Kukuřičné křupky, bez přísad	747
Kukuřičné lupínky typu General Mills, všechny druhy	114
Kukuřičné lupínky typu Kellogg's	115
Kukuřičné pečivo, podle receptu, 2% mléka	36
Kukuřičné pečivo, směs	35
Kukuřičný sirup, lehký	769
Kukuřičný škrob	39
Kuře Rotisserie, libové maso, bez kůže, pečené	445
Kuře, drůbky, dušené	435
Kuře, dušená játra	444
Kuře, horní stehna, maso a kůže, smažená, v mouce	439
Kuře, horní stehna, maso a kůže, smažená, v těstě	438
Kuře, křídélka, maso a kůže, smažená, v mouce	441
Kuře, křídélka, maso a kůže, smažená, v těstě	440
Kuře, maso a kůže, pečené	428
Kuře, maso a kůže, smažené, v mouce	427
Kuře, maso a kůže, smažené, v těstě	426
Kuře, spodní stehna, maso a kůže, smažená, v mouce	434
Kuře, spodní stehna, maso a kůže, smažená, v těstě	433
Kuře, světlé maso, bez kůže, pečené	437
Kuře, světlé maso, bez kůže, smažené	436
Kuře, tmavé maso, bez kůže, pečené	432
Kuře, tmavé maso, bez kůže, smažené	431
Kuřecí krémová polévka, zahuštěná, připravená s vodou	886
Kuřecí krémová polévka, zahuštěná, vařená s plnotučným mlékem	879
Kuřecí maso, konzervované, bez kůže, ve vývaru	442
Kuřecí omáčka (plechovka)	922
Kuřecí prsa, bez kůže, pečená	430
Kuřecí prsa, bez kůže, smažená	429
Kuřecí salát, bez dresinku, fast food	867
Kuřecí vývar s nudlemi, zahuštěný, připravený s vodou	884
Kuřecí vývar, domácí	909
Kuřecí vývar, hotový, libový, s nízkým obsahem soli	896
Kuskus, vařený	40
Kvasnice, suché, aktivní	951
Květák, čerstvý	201
Květák, čerstvý, vařený, scezený	202
Květák, mražený, vařený, scezený	203
Kysané zelí v nálevu, v plechovce / v pytlíku	292
Kyselé okurky s koprem	269

Lasagne s omáčkou a masem	826
Lasagne, zeleninové	827
Ledový salát, listy	236
Ledový salát, nakrájený / trhaný	237
Letní klobása (vepřové a hovězí maso) tzv. summer sausage, cervelat	494
Likér (29%)	956
Lilek, vařený, scezený	223
Limetková šťáva, čerstvá	362
Limetková šťáva, konzervovaná, neslazená	363
Limetkový nápoj	964
Limonáda v prášku, pro přípravu s vodou	994
Limonáda, koncentrát, mražená, hotová	993
Lískové ořechy, nasekané	561
Listové těsto, mražené, připravené k pečení, upečené	766
Listový salát, kousky, nakrájený	239
Listový salát, list	238
Listy vodnice, čerstvé, vařené, scezené	318
Listy vodnice, mražené, vařené, scezené	319
Losos, pečený nebo grilovaný	523
Losos, uzený	525
Losos, v plechovce (růžový), maso ve vlastní šťávě (s kostmi)	524
Loupané mandle	539
M&M's bez přísad (M&M Mars)	694
M&M's, ořechové (M&M Mars)	693
Maces, bez přísad	52
Majonéza, bez tuku	810
Majonéza, lehká (bez cholesterolu)	809
Majonéza, obyčejná	808
Makadamové ořechy, pražené na sucho, solené	564
Makrela, vařená	515
Maliny, čerstvé	393
Maliny, mražené, slazené, rozmražené	394
Mandarinky, čerstvé, bez kůry a bez pecek.	399
Mandarinky, v nálevu	364
Mandle	995
Mango, čerstvé, bez slupky a pecky	365
Mangold, čerstvý	209
Maniok, perly, suchá	78
Margarín na mazání (40% tuku)	789
Margarín na mazání (60% tuku)	787
Máslové sušenky, z obchodu	709
Mečoun, pečený nebo grilovaný	531

Med	779
Medový meloun, čtvrtky bez slupky	368
Melasa	771
Melba toast, bez přísad	728
Meloun Cantaloupe, čtvrtky bez slupky	367
Meloun, čerstvý, čtvrtka	400
Meruňky, čerstvé	332
Meruňky, poloviny, v plechovce, hustý sirup	333
Meruňky, poloviny, v plechovce, ve vlastní šťávě	334
Meruňky, sušené	335
Míchaná vejce na margarínu s plnotučným mlékem a solí	594
Miso – sójová pasta	580
Mladé listy červené řepy, listy a stonky, vařené, scezené	181
Mléčný koktejl, hustý, čokoládový	659
Mléčný koktejl, hustý, vanilkový	660
Mléko bez tuku/odtučněné	648
Mléko kondenzované, odtučněné, v plechovce	653
Mléko kondenzované, odtučněné, v plechovce	53
Mléko kondenzované, plnotučné, v plechovce	652
Mléko s nízkým obsahem tuku (2%)	646
Mléko, plnotučné (3,25%)	645
Mleté maso, hovězí, 73%, pečené	410
Mleté maso, hovězí, 80%, pečené	409
Mleté maso, hovězí, 85%, pečené	408
Mleté maso, hovězí, kousky, 75%, vařené, smažené na pánvi	939
Mleté maso, hovězí, kousky, 80%, vařené, smažené na pánvi	937
Mleté maso, hovězí, kousky, 85%, vařené, smažené na pánvi	938
Modrý sýr	597
Moučná tortilla, připravená k tepelné úpravě	82
Mouka s přísadou kypřících látek	49
Mražená šlehačková poleva	636
Mražený čokoládový jogurt	637
Mražený vanilkový jogurt	638
Mrkev, čerstvá	197
Mrkev, čerstvá, vařená, scezená	199
Mrkev, mladá	198
Mrkev, mražená, vařená, scezená	200
Mrkev, v plechovce	172
Mrkvová šťáva, v plechovce	196
Mušle v obalovací směsi, smažené	501
Mušle, v plechovce, scezené kousky	502
Nachos se sýrem, fast food	764

Náhražka vajec, tekutá	595
Nanuk	775
Náplň borůvkového koláče, v plechovce	972
Náplň do jablečného koláče	987
Náplň do višňového koláče, v plechovce	346
Nektarinky, čerstvé	369
Nesolené máslo	783
Nízkotučné mléko (1 %)	647
Nové koření, konzervované	268
Nudlová polévka Ramen, s kuřecí příchutí, suchá směs, nehotová	905
Nutella	943
Obilná mouka	45
Obyčejná houska	73
Obyčejný margarín (80% tuku)	785
Ocet, destilovaný	950
Odtučněný tvaroh	605
Okoun, mořský, vařený, sušený za tepla	498
Okoun, sladkovodní, vařený, sušený za tepla	497
Okouník, vařený	517
Okra, mražená, vařená, scezená	249
Okra, syrová, vařená, scezená	248
Olej Canola	791
Omáčka enchilada, hotová	913
Omáčka ke špagetám	917
Omáčka Teriyaki	919
Omáčka Tisíc ostrovů, lehká	817
Omáčka Tisíc ostrovů, obyčejná	816
Omeleta, bez přísad	596
Ořechy v čokoládě	706
Ořechy, směs, pražené na oleji, solené	732
Ořechy, směs, pražené na sucho, solené	703
Ostružiny, čerstvé	339
Ostružiny, mražené	90
Ostružiny, v plechovce, v hustém sirupu	340
Ovesné otruby, nevařené	59
Ovesné sušenky, bez tuku	716
Ovesné sušenky, měkké	715
Ovesné sušenky, obyčejné, velké	714
Ovesné vločky s jablky a skořicí, instantní	95
Ovesné vločky s javorovým sirupem a hnědým cukrem, instantní	96
Ovesné vločky, bez přísad, instantní, obohacené	94
Ovesné vločky, bez přísad, obyčejné, instantní, nebohacené	97

Ovesný chléb	14
Ovocná buchta	679
Ovocný jogurt, odtučněný	664
Ovocný jogurt, s nízkým obsahem tuku	662
Ovocný koktejl, v plechovce, v hustém sirupu	352
Ovocný koktejl, v plechovce, ve vlastní šťávě	353
Ovocný koláč	682
Ovocný punč	991
Palačinky, hotová směs	61
Palačinky, máslo a sirup, fast food	840
Palačinky, mražené, hotové	60
Palačinky, směs, s 2% mléka, vejce a olej	62
Palmová jádra, konzervovaná	229
Papája, čerstvá	373
Pastinák, vařený, scezený	255
Pastrami, hovězí maso, uzené	489
Pate de foi gras (husí játra)	451
Pažitka, čerstvá	207
Pekanové ořechy, púlené	574
Pekanový koláč	71
Pekingské zelí	193
Pěnové bonbony, malé	691
Pěnové bonbony, obyčejné	692
Pepperoni pizza, mražená, pečená	786
Pepperoni, hovězí a vepřové maso	490
Petržel, čerstvá	254
Pikantní papričky jalapeno, konzervované	263
Piniové oříšky, loupané	575
Pistácie, pražené na sucho, solené, loupané	576
Pivo, obyčejné	953
Pivo, světlé	954
Pizza se sýrem, fast food	865
Pizza z masem a zeleninou, mražené, pečené	788
Pizza, pepperoni, fast food	866
Placka taco, pečená	77
Plantejny, bez slupky, čerstvé	387
Plantejny, smažené	966
Platýs nebo mořský jazyk, pečený nebo grilovaný	510
Plísňový sýr, lehký	800
Plísňový sýr, obyčejný	799
Podmáslí	649
Pohanková mouka, celozrnná	46

Polévka se sýrem čedar, zahuštěná, vařená s plnotučným mlékem	876
Pomeranče, čerstvé, oloupané a bez pecek	370
Pomerančová limonáda	967
Pomerančová šťáva, čerstvá, všechny druhy	985
Pomerančová šťáva, nefeděná	988
Pomerančová šťáva, ředěná	989
Pomerančová šťáva, v plechovce, neslazená	986
Popcorn, karamelový s oříšky	750
Popcorn, na oleji, solený	749
Popcorn, připravený bez oleje, nesolený	748
Popcorn, sýrový	751
Pórek, vařený, scezený	234
Prášek do pečiva, síran hlinito-sodný	926
Prášek do pečiva, univerzální	927
Přírodní jogurt, obyčejný	666
Přírodní jogurt, odtučněný	665
Přírodní jogurt, s nízkým obsahem tuku	663
Pšeničná kaše, instantní	92
Pšeničná kaše, obyčejná	91
Pšeničná mouka celozrná	267
Pšeničná mouka, univerzální	50
Pšeničné vločky	141
Pšeničný chléb, nízkokalorický	21
Pstruh, pečený nebo grilovaný	532
Pufovaná pšenice	132
Pufovaná rýže	131
Rajčata celá, konzervovaná	311
Rajčata dušená, konzervovaná	316
Rajčata, čerstvá	309
Rajčata, cherry	310
Rajčata, pasta, konzervovaná	314
Rajčata, sušená, bez přísad	312
Rajská omáčka, konzervovaná	315
Rajská polévka, zahuštěná, připravená s vodou	890
Rajská polévka, zahuštěná, připravená s plnotučným mlékem	881
Rajská šťáva, konzervovaná, solená	313
Rebarbora, mražená, vařená s cukrem	395
Rebarbora, mražená, vařená s cukrem	797
Reese's (čokoládové sušenky s arašídovým máslem) (Hershey)	696
Římský salát, kousky, nakrájený	241
Římský salát, vnitřní listy	240
Řízky z mletého krůtího masa, smažené, v obalovací směsi nebo v těstíčku	459

Rohlík s vajíčkem	3
Rohlík se skořicí a rozinkami	2
Rohlík, bez přísad	1
Rolované preclíky	757
Rozinky v čokoládě	707
Rozinky, bez semínek	392
Ruský salátový dresink, lehký	815
Ruský salátový dresink, obyčejný	814
Růžičková kapusta, čerstvá, uvařená, scezená	189
Růžičková kapusta, mražená, uvařená, scezená	188
Rybí filé, v obalovací směsi nebo v těstíčku, smažené	508
Rybí polévka s mušlemi, Manhattan, zahuštěná, připravená s vodou	885
Rybí polévka s mušlemi, New England, připravená k podávání, libová, nízký obsah soli	899
Rybí polévka s mušlemi, New England, zahuštěná, připravená s plnotučným mlékem	877
Rybí polévka, domácí	910
Rybí prsty, v obalovací směsi, mražené, ohřívané	509
Rybíz, sušený	349
Rýže po mexicku, příloha k hlavnímu jídlu, suchá směs	831
Rýže, bílá, dlouhozrná, instantní	154
Rýže, bílá, dlouhozrná, syrová	152
Rýže, bílá, dlouhozrná, vařená	153
Rýže, divoká, vařená	157
Rýže, hnědá, dlouhozrná, vařená	151
Rýže, syrová, instantní	155
Rýže, vařená, instantní	156
Rýžové křupky, čtvercové	758
Rýžové oplatky / sušenky z hnědé rýže, bez přísad	158
Rýžové těstoviny, vařené	150
Rýžové vločky typu Rice Krispies	136
Rýžový pudink, připravený ke konzumaci, obyčejný	740
Sádlo	784
Salám Chorizo, hovězí a vepřové maso	482
Salám, hovězí a vepřové maso, suchý	492
Salám, hovězí a vepřové maso, vařený	491
Salát Coleslaw, fast food	852
Salát z bílého zelí, domácí recept	210
Salát, čerstvý	235
Salátový dresink císařský, lehký	802
Salátový dresink císařský, obyčejný	801
Salátový dresink, farmářský, bez tuku	828
Salátový dresink, majonézový, typu Miracle Whip, lehký	553
Salátový dresink, majonézový, typu Miracle Whip, obyčejný	550

Salátový dresink, Tisíc ostrovů, bez tuku	798
Salisburský steak, hotové jídlo, mražené	833
Sázená vejce se solí	593
Sendvič s hovězí pečením s majonézou a zeleninou, fast food	872
Sendvič s kuřecím filé (obalovaným a smaženým), bez přísad, fast food	849
Sendvič s rybou (obalovanou a smaženou), s tatarskou omáčkou a sýrem, fast food	855
Sendvič s tuňákovým salátem, majonézou a salátem, fast food	873
Sendvič se šunkou a sýrem, mražený	825
Sendvič z olejem, octem, sýrem, salámem, šunkou a zeleninou, fast food	871
Sendvič, uzenina	928
Sezamová semínka	579
Shake, čokoládový, fast food	868
Shake, vanilkový, fast food	869
Skořice	935
Skořicové snídaňové cereálie, Life	110
Sladká paprika, červená nebo zelená, čerstvá	264
Sladká paprika, červená nebo zelená, vařená, scezená	266
Sladké brambory, kandované	307
Sladké brambory, pečené ve slupce	305
Sladké brambory, smlíneček, opečené, scezené nebo upečené	324
Sladké brambory, v plechovce, v sirupu, scezené	308
Sladké brambory, vařené bez slupky	306
Sladké buchtíčky se skořicí a rozinkami, z obchodu	75
Sladké buchtíčky se skořicí, rozmražené těsto, pečené s cukrovou polevou	76
Sladkokyselá omáčka, hotová	918
Sladkokyselé kuře, v plechovce	965
Sleď, marinovaný	513
Šlehačka ve spreji	947
Šlehačka, nešlehaná	627
Šlehačka, nešlehaná, s nízkým obsahem tuku	628
Slepice Cornish, maso a kůže, pečená	443
Slunečnice topinambur, syrová	230
Slunečnicová semínka, pražená na sucho, solená	586
Smažené fazole Refried Beans, konzervované	578
Smažené placky z krabího masa s vejcem, cibulí a margarínem	506
Směs Chex	746
Směs na bábovku, suchá směs	673
Smetana do kávy	626
Smetana do kávy, ½ mléka + ½ smetany	625
Smetana v prášku	633
Smetana v prášku mléčná	634
Smetana ve spreji	635

Smetanový sýr, obyčejný	606
Smetanový sýr, odtučněný	608
Smetanový sýr, s nízkým obsahem tuku	607
Smldinec (mexické batáty), syrový	952
Snídaňová cereální tyčinka s ovocnou náplní, bez tuku	29
Snídaňové cereálie celozrnné, Total	140
Snídaňové cereálie Cheerios	104
Snídaňové cereálie Kix	125
Snídaňové cereálie kukuřičné, Chex	105
Snídaňové cereálie Life	126
Snídaňové cereálie pšeničné, Chex	109
Snídaňové cereálie rýžové, Chex	108
Snídaňové cereálie s jablkem a skořicí	100
Snídaňové cereálie s medem a vlašskými ořechy, Chex	106
Snídaňové cereálie typu 100% Natural, s otrubami, medem a rozinkami	128
Snídaňové cereálie typu 100% Natural, s otrubami, medem a rozinkami, nízký obsah tuku	129
Snídaňové cereálie typu Apple Jack	101
Snídaňové cereálie typu Basic 4	102
Snídaňové cereálie typu Cocoa Krispies	111
Snídaňové cereálie typu Cocoa Puffs	112
Snídaňové cereálie typu Corn Pops	116
Snídaňové cereálie typu Crispix	117
Snídaňové cereálie typu Froot Loops	118
Snídaňové cereálie typu Frosted Flakes	119
Snídaňové cereálie typu Frosted Mini Wheats, obyčejné nebo svačina	120
Snídaňové cereálie typu Golden Graham	122
Snídaňové cereálie typu Honey Nut Cheerios	123
Snídaňové cereálie typu Honey Nut Cluster	124
Snídaňové cereálie typu Nature Valley, Granola	127
Snídaňové cereálie typu Product 19	130
Snídaňové cereálie typu Raisin Bran, General Mills	133
Snídaňové cereálie typu Raisin Bran, Kellogg's	134
Snídaňové cereálie typu Raisin Nut Bran	135
Snídaňové cereálie typu Shredded Wheat	137
Snídaňové cereálie typu Special K	138
Snídaňové cereálie typu Toasted Oatmeal Honey Nut, Quaker	139
Snídaňové cereálie vícezrnné, Chex	107
Snídaňové cereálie z pšeničných otrub	113
Snídaňové housky English Muffin, bez přísad	42
Snídaňový sendvič s vejcem a párkem, fast food	837
Soda na pečení	929
Solené krekry, čtvercové	730

Solené máslo	782
Sorbet	644
Sos Salsa	915
Sójová omáčka	916
Sójové boby, suché, vařené	581
Sójové boby, zelené, vařené, scezené	296
Sójové mléko	582
Sójové oříšky, pražené na sucho	583
Špagety s masovými kuličkami v rajčatové omáčce, mražené	650
Špagety s masovými kuličkami v rajčatové omáčce, v plechovce	654
Špagety, celozrnné, vařené	149
Špenát, čerstvý	297
Špenát, čerstvý, vařený, scezený	298
Špenát, konzervovaný, scezený	300
Špenát, mražený, vařený, scezený	299
Špenátové suflé, připravené doma	835
Spodek z křehkého těsta, mražený, upečený	64
Spodek z křehkého těsta, s grahamovými kreky	65
Spodek z křehkého těsta, upečený, podle receptu	63
Šťáva ze sušených švestek, v plechovce nebo v lahvi	391
Steak z hovězí svíčkové, pečený, libové maso	419
Strouhanka, suchý produkt, bez přísad	26
Strouhanka, suchý produkt, s kořením	27
Strouhaný sýr	609
Sumec, smažený ve strouhance	499
Šunka s medem, uzená, vařená	486
Šunka uzená, libová a tučná	464
Šunka, čerstvá, vařená, libová a tučná	463
Šunka, konzervovaná	462
Šunka, pečený kousek, libové a tučné maso	465
Šunka, vařená, extra libová	485
Šunka, vařená, obyčejná	484
Sušené hovězí maso, uzené	483
Sušené švestky, dušené, neslazené	390
Sušené švestky, vypeckované, nevařené	389
Sušenky na vaječné a vodní bázi, žluté, lehké, bez polevy, suchá směs	674
Sušenky s arašídovým máslem, na margarínu	718
Sušenky s arašídovým máslem, z obchodu	717
Sušenky, bez přísad nebo máslové, podle receptu, 2% mléka	6
Sušenky, mražené těsto, pečené, běžné	7
Švestky, čerstvé	388
Švýcarský sýr	621

Švýcarský sýr, pasterizovaný	624
Sýr Brie	148
Sýr Camembert	598
Sýr čedar	599
Sýr čedar s nízkým obsahem tuku	600
Sýr feta	610
Sýr gouda	611
Sýr Monterey	612
Sýr Mozzarella, z plnotučného mléka	613
Sýr Muenster	614
Sýr Neufchatel	615
Sýr parmezán	616
Sýr Provolone	174
Sýr Provolone	617
Sýr Ricotta, plnotučný	618
Sýr Ricotta, z částečně odstředěného mléka	619
Sýr Romano	620
Sýrová omáčka k nacho, připravená k podávání	914
Sýrová ředkvička	290
Sýrové kreky	725
Sýrové tyčinky Mozzarella	829
Sýrový pletenec	946
Tabulka bílé čokolády	180
Taco s hovězím masem	874
Tahini – sezamová pasta	587
Tapiokový pudink, připravený ke konzumaci, bez tuku	744
Tapiokový pudink, připravený ke konzumaci, obyčejný	741
Telecí maso, sekaný řízek, dušené, libové a tučné maso	472
Telecí maso, sekaný řízek, v obalovací směsi, vařené, libové a tučné maso	473
Tenké pšeničné oplatky	733
Těstoviny (kolínka), vařené	142
Těstoviny s hovězím masem, mražené, Healthy Choice	819
Těstoviny typu Chow Mein, konzervované	143
Těstoviny, čerstvě zmražené, bez přísad, vařené	147
Tofu, měkké	585
Tofu, tvrdé	584
Tortellini, těstoviny se sýrovou náplní, mražené	836
Tortilla chips nacho, obyčejné	761
Tortilla chips nacho, s nízkým obsahem tuku	762
Tortilla chips, bez přísad, obyčejné	759
Tortilla chips, pečené	760
Treska pestrá, pečená nebo grilovaná	520

Treska pestrá, štika	538
Treska skvrnitá, pečená nebo smažená	511
Treska, pečená nebo smažená	503
Třešně, čerstvé, bez pecek	345
Tuňák bílý ve vodě, v plechovce, scezené kousky	536
Tuňák light v oleji, v plechovce, scezené kousky	534
Tuňák light ve vodě, v plechovce, scezené kousky	535
Tuňák, pečený nebo grilovaný	533
Tuňákový salát light v oleji, marinovaná zelenina, majonézový dresink	537
Tuřín, vařený, scezený	291
Tvaroh	601
Tvaroh s nízkým obsahem tuku (1%)	604
Tvaroh s nízkým obsahem tuku (2%)	603
Tvarohová buchta	678
Tvarožník	675
Tvarožník, bez pečení, připravený ze směsi	176
Tvrdé bonbóny	689
Tyčinka Milky way (M&M Mars)	695
Tyčinka Snickers	697
Tyčinka z ovesných vloček, měkká, s rozinkami	32
Tyčinka z ovesných vloček, měkká, s čokoládovými křupkami	31
Tyčinka z ovesných vloček, tvrdá, bez přísad	30
Tyčinky	756
Tykev pižmová, mražená, vařená, pyré	304
Úhoř, vařený, sušený za tepla	507
Ústřice, pouze syrové maso	518
Ústřice, v obalovací směsi, smažená	519
Uvařená káva	970
Uzenina z bílého krůtího masa	496
Vafle, bez přísad, mražené, opékané	84
Vafle, bez přísad, podle receptu	83
Vafle, bez přísad, s nízkým obsahem tuku	85
Vaječné těstoviny (stužky), obyčejné, vařené	144
Vaječné těstoviny (stužky), špenátové, vařené	145
Vaječné těstoviny Alfredo, suchá směs	818
Vaječný chléb	9
Vaječný koňak	658
Vanilková poleva připravená ke konzumaci	773
Vanilková zmrzlina	641
Vanilková zmrzlina, s nízkým obsahem tuku	642
Vanilkové oplatky, s nízkým obsahem tuku	724
Vanilkový extrakt	948

Vanilkový nebo citronový jogurt, s nízkým obsahem tuku	667
Vanilkový pudink, připravený ke konzumaci, bez tuku	745
Vanilkový pudink, připravený ke konzumaci, obyčejný	742
Vanilkový pudink, suchá směs, připravený z 2% mléka, instantní	737
Vanilkový pudink, suchá směs, připravený z 2% mléka, obyčejný, vařený	738
Vegetariánský burger, mražený, Morningstar farms	830
Vejce natvrdo, bez skořápky	592
Vejce, bílek, syrové	590
Vejce, celé, smažené	573
Vejce, celé, syrové	589
Vejce, žloutek, syrové	591
Veka, bageta	98
Vepřová klobása, vařená, placička patty	470
Vepřová klobása, vařená, spojovaná	469
Vepřová kotleta, smažená, opečená	521
Vepřová panenka, grilovaná, libové maso	471
Vepřová žebírka (zadní), vařená, libové a tučné maso	467
Vepřová žebírka, pečená, libové a tučné maso	466
Vepřová žebírka, vařená, dušená, libové a tučné maso	468
Vepřové maso s fazolemi v rajčatové omáčce, v plechovce	832
Vepřový steak, smažený, grilovaný	794
Vícezrný chléb	13
Vídeňské párky	495
Vinné hrozny, bez pecek, čerstvé	357
Víno, bílé	959
Víno, červené	957
Víno, růžové	958
Višně v likéru maraschino, konzervované, scezené	366
Višně, červené, vypeckované, v plechovce, ve vodě	344
Višňový koláč	68
Vlašské ořechy, sekané	588
Vodnice, vařená, v kostkách	317
Všechny druhy obilných otrub	99
Vykostěné kuřecí kousky, obalované a smažené, bez přísad, fast food	850
Vývar s nudlemi, připravený k podávání, Chunky	893
Vývar s nudlemi, připravený k podávání, libový, s nízkým obsahem soli	897
Vývar s nudlemi, suchá směs, připravený s vodou	906
Worcesterská omáčka	920
Zákusek s banánovým krémem, podle receptu	87
Zákusek z prášku a vody s přísadami, obyčejný	777
Zákusek z prášku a vody s přísadami, s nižším obsahem tuku	778
Zakysaná smetana, obyčejná	629

Zakysaná smetana, odtučněná	631
Zakysaná smetana, s nízkým obsahem tuku	630
Zapečené brambory se sýrem, fast food	86
Zapékané brambory, domácí recept, s máslem	287
Zapékané brambory, suchá směs, s plnotučným mlékem a máslem	286
Zapékanka z kuřete, mražená	822
Zázvorová limonáda	962
Želé	690
Zelená okurka, oloupaná	219
Zelená okurka, se slupkou	220
Zelené fazolky, konzervované, scezené	175
Zelené fazolky, mražené, uvažené, scezené	173
Zelené fazolky, syrové, uvažené, scezené	171
Zelené nebo červené chilli papričky, čerstvé	261
Zelené olivy, nakládané	371
Zelenina, směs, konzervovaná, scezená	321
Zelenina, směs, mražená, vařená, scezená	322
Zeleninová polévka s hovězím masem, připravená k podávání, Chunky	895
Zeleninová polévka s hovězím masem, zahuštěná, připravená s vodou	891
Zeleninová polévka s kuřecím masem a rýží, připravená k podávání, libová, nízký obsah soli	898
Zeleninová polévka s kuřecím masem, připravená k podávání, Chunky	894
Zeleninová polévka vegetariánská, zahuštěná, připravená s vodou	892
Zeleninová polévka, Minestrone, připravená k podávání, libová, s nízkým obsahem soli	901
Zeleninová polévka, Minestrone, zahuštěná, připravená s vodou	888
Zeleninová polévka, připravená k podávání, nízkotučná, se sníženým obsahem soli	902
Zeleninová šťáva, koktejl, konzervovaná	320
Zelí, čerstvé, krouhané	190
Zelí, važené	191
Žitné oplatky, celozrnné, bez přísad	729
Žitný chléb	18
Žitný chléb, nízkokalorický	19
Zmrzlina v kornoutu	184
Zmrzlina z ovocných šťáv	774
Zmrzlinový dezert v poháru s karamelovou polevou, fast food	854
Zvěřina, kýta, vařená, pečená, libové maso	475
Zvěřina, svíčková, vařená, pečená, libové maso	474

POTRAVINOVÝ KÓD

Americký syr, pasterizácia, bez tuku	623
Americký syr, pasterizácia, normálny	622
Ananás, čerstvý, kocky	381
Ananás, v konzerve, krájaný, na kúsky, v hustom sirupe	382
Ananás, v konzerve, plátky /kúsky/rozdrobený, v náleve z vlastnej šťavy	384
Ananás, v konzerve, plátky, v hustom sirupe	383
Ananás, v konzerve, plátky, v náleve z vlastnej šťavy	385
Ananášový džús, v konzerve, nesladený	386
Ananášový melón/kantalup, mrazený, varený, pyré	304
Arašidové maslo, hladké, odtučnené	572
Arašidové maslo, normálne, hladké	570
Arašidy, pražené na sucho	565
Arašidy, pražené na sucho, nesolené	568
Arašidy, pražené na sucho, solené	567
Arašidy, pražené v oleji	566
Arašidy, pražené v oleji, solené	569
Artičoky, varené, scedené	160
Avokádo, čerstvé, bez šupky a kôstky	337
Bábovka	668
Bábovka s plevou	687
Bábovka, odtučnená	684
Bábovkové cesto, suchá zmes	673
Baklažán, varený, scedený	223
Bambusové výhonky, v konzerve, scedené	164
Banánová paprika, čerstvá	260
Banánový chlieb, podľa receptu, s margarínom	4
Banány plantain, bez šupky, čerstvé	387
Banány plantain, vysmážané	966
Banány, čerstvé	338
Biela fazuľa, suchá, varená	541
Biela fazuľa, v konzerve	551
Bolonská klobása z morčacieho mäsa	478
Bolonská klobása, hovädzie a bravčové	477
Bolonská klobása/parizér, hovädzie	476
Bostonský krémový koláč/zákusok	669
Bratwurst, bravčové klobásy, varené	480
Bratwurst, klobásy z hovädzieho a bravčového mäsa, údené	479
Bravčová klobása, varená,	469
Bravčová klobása, varená, mletý rezeň	470
Bravčová panenka, grilovaná, chudé mäso	471

Bravčové rebierka (chrbát), varené, chudé a prerastené mäso	467
Bravčové rebierka, pečené, chudé a prerastené mäso	466
Bravčové rebierka, varené, dusené, chudé a prerastené mäso	468
Bravčové s fazuľou v rajčinovej omáčke, v konzerve	832
Bravčový rezeň, vyprážený, opečený	521
Bravčový steak, vyprážený, grilovaný	794
Brazílske orechy, lúpané	552
Briošky English Muffin, bez prísad	42
Briošky so škoricom a hrozienkami, z predajni	75
Briošky so škoricom, rozmrazené cesto, pečené s cukrovou polevou	76
Brokolica v syrovej omáčke, mrazená	187
Brokolica, čerstvá, varená, scedená	185
Brokolica, mrazená, scedená	186
Brokolica, surová, rozdelená	183
Broskyne, čerstvé	374
Broskyne, sušené	377
Broskyne, v konzerve, v hustom sirupe	375
Broskyne, v konzerve, v náleve z vlastnej šťavy	376
Broskyňový koláč	781
Brownie bez polevy, bez tuku, z predajne	671
Brownie bez polevy, normálne, z predajne	670
Brownie, suchá zmes s nízkym obsahom tuku	672
Brusnice, čerstvé	341
Brusnice, mrazené, sladené	342
Brusnice, sušené, sladené	347
Brusnicová omáčka, sladená, v konzerve	348
Brusnicová plnka do koláča, v konzerve	972
Brusnicový koláč	67
Brusnicový sirup	990
Bulgur, varený	34
Burger vegetariánsky, mrazený, Morningstar farms	830
Burizony	131
Burrito s fazuľou a mäsom, fast food	842
Burrito s fazuľou a syrom, fast food	841
Bylinkový čaj	996
Čakanka obyčajná, kučeravá, čerstvá	224
Čedar s nízkym obsahom tuku	600
Čedar, syr	599
Celozrnné lupienky, Total	140
Cereálna raňajková tyčinka s ovocnou plnkou, bez tuku	29
Čerešne, čerstvé, bez kôstky	345
Černice, čerstvé	339

Černice, mrazené	90
Černice, v konzerve, v hustom náleve	340
Červená fazuľa kidney, v konzerve	549
Červená kapusta, surová, strúhaná	194
Červená repa/cvikla, celá alebo kolieska, varená, scedená	177
Červená repa/cvikla, v konzerve, scedená	179
Červený zemiak, so šupkou, pečený	796
Cesnak, surový	225
Cesnakové pečivo	103
Cestoviny (kolienka), uvarené	142
Cestoviny ryžové, varené	150
Cestoviny s hovädzím mäsom, mrazené, Healthy Choice	819
Cestoviny špagety, celozmnné, varené	149
Cestoviny typu Chow Mein, v konzerve	143
Cestoviny, čerstvo zmrazené, bez príloh, varené	147
Cheeseburger normálny, so šalátom, paradajkou a majonézou, fast food	844
Cheeseburger, normálny, bez prísad	847
Cheeseburger, väčší so šalátom, paradajkou a majonézou, fast food	848
Cheesecake	675
Cheesecake, bez pečenia, pripravený zo zmesi	176
Chili con carne s fazuľou, v konzerve	823
Chili con carne, fast food	851
Chili korenie	932
Chipsy Tortilla nacho, normálne	761
Chipsy Tortilla nacho, s nízkym obsahom tuku	762
Chipsy Tortilla, bez prísad, normálne	759
Chipsy Tortilla, pečené	760
Chlebová plnka / plnka do chlebu, suchá zmes	28
Chlebové tyčinky	121
Chlieb pumpernickel	16
Chlieb ražný	25
Chlieb s hrozienkami	17
Chlieb s pšeničnými otrubami	8
Chlieb vo vajíčku	9
Chlieb z bielej múky	22
Chlieb z bielej múky s mäkkou kôrkou	23
Chlieb z bielej múky, nízkokalorický	24
Chlieb, pečivo, celozrnné	93
Chorizo klobása, hovädzia a bravčová	482
Chren, hotový	940
Cibuľa šalotka, čerstvá	295
Cibuľa, čerstvá	250

Cibuľa, čerstvá, varená, scedená	251
Cibuľa, sušené kúsky	252
Cibuľka vyprážená na oleji	941
Cibuľová polievka, suchá zmes, nevarená	904
Cibuľová polievka, suchá zmes, pripravená na vode	907
Cibuľové kolieska, obaľované vysmážené, fast food	864
Cícer, suchý, varený	557
Cícer, v konzerve	558
Čierna fazuľa, suchá, varená	540
Čierne olivy, zrelé, v konzerve	372
Čínska kapusta	192
Citrónová limonáda v prášku, pripravená s vodou	994
Citrónová limonáda, koncentrát, mrazená, hotová	993
Citrónová šľava, čerstvá	360
Citrónová šľava, v plechovke alebo fľaši, nesladený	361
Citrónový čaj, sladený	998
Citrónový čaj, sladený umelým sladidlom	999
Citrónový koláč s bielkovou penou	70
Citróny, čerstvé, bez kôrky	359
Cmar	649
Čokoláda na varenie, nesladená, kúsky	933
Čokoláda na varenie, nesladená, tekutá	934
Čokoládová poleva, pripravená na konzumáciu	772
Čokoládová zmrzlina	639
Čokoládová zmrzlina, nízkotučná	640
Čokoládové mlieko, nízkotučné, z predajne	657
Čokoládové mlieko, so zníženým obsahom tuku, z predajne	656
Čokoládové mlieko, z predajne	655
Čokoládový nápoj v prášku	969
Čokoládový puding, pripravený na konzumáciu, normálny	739
Čokoládový puding, pripravený na konzumáciu, odtučnený	743
Čokoládový puding, suchá zmes pripravená s 2 % mliekom, instantný	735
Čokoládový puding, suchá zmes pripravená s 2 % mliekom, normálny, varený	736
Čokoládový shake, fast food	868
Čokoládový sirup, chudý	767
Čokoládový sirup, karamelový/typ krowka	768
Čokoládový zákusok s čokoládovou polevou	676
Čokoládový zákusok s krémovou plnkou	719
Čokoládový zákusok s krémovou plnkou a polevou	685
Čokoládový zákusok so zníženým obsahom tuku, z predajne	711
Čokoládový zákusok, bežné z predajne	710
Čokoládový zákusok, hotové mrazené cesto, z predajne	712

Čokoládový zákusok, odtučnené s polevou	686
Cola	960
Cola, light	961
Corn dog, mrazený	824
Croissant	221
Croissant s hrozičkami a škoricou	2
Croissant s vajčkom	3
Croissant, bez dodatkov	1
Cuketa, čerstvá	301
Cuketa, pečená	303
Cuketa, varená, scedená	302
Cukor biely, granulovaný	765
Cukríky	689
Cupcakes/ muffiny kukuričné, z predajne	56
Cupcakes/ muffiny, kukuričná zmes	57
Cupcakes/ muffiny, s brusnicami, z predajne	53
Cupcakes/ muffiny, s brusnicami, zmes	54
Cupcakes/ muffiny, s otrubami a hrozičkami	55
Cupcakes/ muffiny, s ovsenými otrubami, kúpené	58
Ďatle, bez kôstky	350
Dezert z prášku a vody do želatínou, nízkoťučný	778
Dezert z prášku a vody do želatínou, normálny	777
Dioskórea (mexický sladký zemiak), surový	952
Divina, panenka, varená, pečená, chudé mäso	474
Divina, stehno, varená, pečená, chudé mäso	475
Double Cheeseburger, normálny, bez dodatkov, fast food	845
Double Cheeseburger, normálny, so šalátom, paradajkou a majonézou, fast food	843
Double Cheeseburger, normálny, tri žemle, bez prísad, fast food	846
Double Hamburger, bežná porcia so šalátom, paradajkou a majonézou, fast food	857
Double Hamburger, väčší so šalátom, paradajkou a majonézou, fast food	859
Dressing tisíc a jednej noci, light	817
Dressing tisíc a jednej noci, normálny	816
Droždie, suché, aktívne	951
Dusené jablká bez cukru	329
Dusené jablká s cukrom	328
Dusené paradajky, v konzerve	316
Džemy	780
Enchilada s hovädzím a syrom, fast food	262
Farmárska omáčka, light	812
Farmárska omáčka, normálna	811
Farmárska omáčka, odtučnená	813
Fazuľa čierne oko, mrazená, varená, scedená	168

Fazuľa čierne oko, suchá, varená	547
Fazuľa čierne oko, surová, varená, scedená	167
Fazuľa čierne oko, v konzerve	548
Fazuľa lima, mladá, mrazená, varená, scedená	170
Fazuľa lima, mrazená, varená, scedená	169
Fazuľa lima, veľká, suchá, varená	543
Fazuľa navy, suchá, varená	544
Fazuľa pinto, suchá, varená	545
Fazuľa pinto, v konzerve	89
Fazuľové výhonky, surové	165
Fazuľové výhonky, varené, scedené	166
Fenikel obyčajný, cibulka, čerstvá	228
Figová tyčinka	713
Figy, čerstvé	265
Figy, sušené	351
Francúzske cesto, mrazené, pripravené na pečenie, upečené	766
Francúzske pečivo	10
Francúzske pečivo, bageta	98
Francúzske toasty, mrazené	44
Francúzske toasty, podľa receptu, z 2% mlieka, opečené	43
Francúzsky šalátový dressing, light	805
Francúzsky šalátový dressing, normálny	804
Francúzsky toast s maslom, fast food	838
Gaštany jedlé, v konzerve	323
Gin, rum, shooters, tequila, vodka, whisky (40 %)	955
Gofry, bez prílohy, mrazené, opečené	84
Gofry, bez prílohy, nízkotučné	85
Gofry, bez prílohy, podľa receptu	83
Granátové jablko, čerstvé	790
Grapefruit v konzerve, v nálevo	356
Grapefruity biele, čerstvé, ošúpané	355
Grapefruity ružové alebo červené, čerstvé, ošúpané	354
Grepový džús, čerstvý, biely alebo ružový	976
Grepový džús, koncentrát, mrazený, nesladený, neriedený	980
Grepový džús, koncentrát, mrazený, nesladený, riedený	981
Grepový džús, v plechovke, nesladený	978
Grepový džús, v plechovke, sladený	979
Guacamole	944
Gumové cukríky	690
Gumové medvedíky	688
Halibut, pečený alebo vyprážený	512
Hamburger normálny, normálna porcia so šalátom, paradajkou a majonézou, fast food	858

Hamburger normálny, väčší so šalátom, paradajkou a majonézou, fast food	860
Hamburgerová žemľa, na hot dog	74
Hladká tortová múka	47
Hnedá ryža, dlhozrná, varená	151
Hnedý cukor	763
Holopset oranžový, pečená alebo grilovaná	522
Homár, pripravený na pare	514
Horčica, hotová, žltá	942
Hot dog bez príloh, fast food	861
Hot dog chili, fast food	862
Hot dog/ Frankfurtské párky, hovädzie a bravčové	488
Hot dog/Frankfurtské párky, hovädzie	487
Hotová omáčka Barbecue	911
Hotová syrová omáčka	912
Hovädzí bujón, neochutený	903
Hovädzí bujón, varený na vode	882
Hovädzí rozbíť/roastbeef, pečený, chudé a prerastené mäso	415
Hovädzí rozbíť/roastbeef, pečený, chudé mäso	416
Hovädzí steak porterhouse, pečený, chudé mäso	420
Hovädzí steak T-bone, pečený, chudé mäso	418
Hovädzí steak, v konzerve	821
Hovädzí vývar s cestovinami, varený na vode	883
Hovädzí vývar, domáci	908
Hovädzia pečeň, vyprázaná	412
Hovädzia šťava vlastná, v konzerve	921
Hovädzie mäso, konzerva	405
Hovädzie na závitky predné, varené, chudé mäso	402
Hovädzie na závitky zadné, chudé a prerastené mäso	406
Hovädzie na závitky zadné, chudé mäso	407
Hovädzie na závitky zadné, varené, chudé a prerastené mäso	401
Hovädzie Ravioli v rajčinovo- mäsovej omáčke, v konzerve	820
Hovädzie rebierka, pečené v rúre, chudé a prerastené mäso	413
Hovädzie rebierka, pečené v rúre, chudé mäso	414
Hovädzie, hruď, dusené, chudé a prerastené mäso	403
Hovädzie, hruď, dusené, chudé mäso	404
Hrachová polievka, zahustená, pripravená na vode	889
Hranolky z rúry	178
Hranolky, fast food	856
Hranolky, mrazené, pripravené v rúre	278
Hrášok cukrový, čerstvý, varený, scedený	256
Hrášok cukrový, mrazený, varený, scedený	257
Hrášok, zelený, mrazený, varený, scedený	259

Hrášok, zelený, v konzerve, scedený	258
Hrebenatka, varená na pare	528
Hrebenatka, varená, vyprázaná v cestíčku	527
Hrianky, dochutené	41
Hríbová krémová polievka, zahustená, pripravená na plnotučnom mlieku	880
Hríbová krémová polievka, zahustená, pripravená na vode	887
Hrozienska v čokoláde	707
Hrozienska, bez semien	392
Hrozno, bez kôstok, čerstvé	357
Hroznová šťava, koncentrát, mrazený, sladený, neriedený	983
Hroznová šťava, koncentrát, mrazený, sladený, riedený	984
Hroznová šťava, v plechovke alebo vo fľaši	982
Hroznové listy, v konzerve	226
Hroznový nápoj	992
Hroznový nápoj	963
Hrušky, čerstvé	378
Hrušky, v konzerve, v hustom náleve	379
Hrušky, v konzerve, v náleve z vlastnej šťavy	380
Hubová omáčka vlastná (konzerva)	923
Huby, čerstvé	242
Huby, v konzerve, scedené	244
Huby, varené, scedené	243
Hummus, z predajne	562
Hus, mäso a koža, pečená	449
Hus, mäso bez kosti, pečená	450
Ibištek jedlý, mrazený, uvarený, scedený	249
Ibištek jedlý, surový, uvarený, scedený	248
Indický chlieb (Naan)	11
Instantný čaj, v prášku, hotový, nesladený	997
Jablká, čerstvé, bez šupky	326
Jablká, čerstvé, so šupkou	325
Jablká, sušené	327
Jablková plnka do koláča / pité	987
Jablková šťava, koncentrát, mrazená, neriedená	974
Jablková šťava, koncentrát, mrazená, riedená	975
Jablková šťava, vo fľaši alebo plechovke	973
Jablkové pyré, v konzerve, nesladené	331
Jablkové pyré, v konzerve, sladené	330
Jablkový koláč / jablkové pité	66
Jablkový ocot	949
Jačmenné krúpy, varené	5
Jahňacie mäso, mleté, varené, grilované	417

Jahňacie mäso, panenka, grilovaná, chudé a prerastené mäso	423
Jahňacie mäso, panenka, grilovaná, chudé mäso	424
Jahňacie mäso, rezne, varené, chudé a prerastené mäso	421
Jahňacie mäso, rezne, varené, chudé mäso	422
Jahňacie mäso, stehno, chudé mäso, pečené	500
Jahňacie mäso, stehno, pečené, chudé a prerastené mäso	425
Jahňacie rebierka, chudé mäso varené, pečené	493
Jahodová zmrzlina	293
Jahody, čerstvé, strednej veľkosti	397
Jahody, čerstvé, veľké	396
Jahody, mrazené, sladené, rozmrazené	398
Japonské cestoviny (rezance), soba, uvarené	146
Jarná cibuľka, čerstvá	253
Javorový sirup	770
Jedlé gaššany, pečené, v šupke	556
Jogurt a šťava, zmes	661
Jogurt biely, bez obsahu tuku	665
Jogurt biely, nízkoťučný	663
Jogurt biely, normálny	666
Jogurt mrazený čokoládový	637
Jogurt mrazený vanilkový	638
Jogurt ovocný, bez obsahu tuku	664
Jogurt ovocný, nízkoťučný	662
Jogurt vanilkový alebo citrónový, nízkoťučný	667
Kačica, bez kože, pečená	447
Kačica, mäso a koža, pečená	446
Kačica, pekinská, prsia, mäso a koža, bez kosti, pečená	448
Kakao v prášku, nesladené	936
Kaleráb, varený, scedený	233
Kanadská slanina, údená, varená	461
Kapusta collard, čerstvá, varená, scedená	211
Kapusta collard, mrazená, varená, scedená	212
Kapusta, čerstvá, strúhaná	190
Kapusta, varená	191
Karambola (čínska hviezdica), čerstvá	343
Karamelové hniezda, bez dodatkov	698
Karamelové hniezda, s čokoládou	699
Karfiol, čerstvý	201
Karfiol, čerstvý, varený, scedený	202
Karfiol, mrazený, varený, scedený	203
Káva Espresso	971
Kávový zákusok	677

Kečup	930
Kešu orechy, solené, pražené na oleji	555
Kešu orechy, solené, pražené na sucho	554
Kivi, čerstvé, bez šupky	358
Klobása typu Braunschweiger (z bravčovej pečene)	481
Klobásky/párky, hovädzie a bravčové, suché	492
Klobásky/párky, hovädzie a bravčové, uvarené	491
Kokos, surový, strúhaný, nebalený	559
Kokos, surový, strúhaný, scedený, sladený	560
Koláč s čokoládovým krémom	69
Koláč s pekanovými orechmi	71
Kondenzované mlieko, odtučnené, v konzerve	653
Kondenzované mlieko, odtučnené, v konzerve	53
Kondenzované mlieko, plnotučné, v konzerve	652
Kondenzované mlieko, sladené, v konzerve	651
Kôpor, čerstvý	222
Kôprová zálievka na smotane	632
Koreňové/ zázvorové pivo	968
Koriander, čerstvý	208
Korpus krehkého cesta, mrazený, upečený	64
Korpus krehkého cesta, s grahamovými krekrami	65
Korpus krehkého cesta, upečený, podľa receptu	63
Krab, Alaskan King, varený	504
Krabie mäso, v konzerve	505
Krehké sušienky s cukrom, cesto, mrazené	722
Krehké sušienky s cukrom, recept, na margaríne	723
Krehké sušienky s cukrom, z predajne	721
Krekry celozrné	734
Krekry normálne, okrúhle alebo ako malé občerstvenie	731
Krekry ražné bez prísad	726
Krekry ražné nalámané	727
Krekry so syrovou plnkou	205
Krém / kokosová hmota	182
Krémový tvaroh s ovocím	602
Krevety, v cestíčku, vyprážené	529
Krevety, v cestíčku, vyprážené, fast food	870
Krevety, v konzervy, scedené kúsky	530
Kukurica, čerstvá, zrná	215
Kukurica, čerstvá, zrná na klase	213
Kukurica, mrazená, zrná na klase	214
Kukurica, v konzerve, cele zrná	217
Kukurica, v konzerve, krém	216

Kukuričná krupica, biela alebo žltá	88
Kukuričná múka, hmota	48
Kukuričná múka, žltá, suchá, bežná	38
Kukuričná múka, žltá, suchá, celozmnná	37
Kukuričné lupienky typu General Mills, všetky druhy	114
Kukuričné lupienky typu Kellogg's	115
Kukuričné lupienky, bez prísad	747
Kukuričné lupienky, Chex	105
Kukuričné pečivo, podľa receptu, 2% mlieka	36
Kukuričné pečivo, zmes	35
Kukuričný sirup, light	769
Kukuričný škrob	39
Kura Rotisserie, chudé mäso, bez kože, pečené	445
Kura v sladko- kyslej omáčke, v konzerve	965
Kura, dusená pečienka	444
Kura, krídelka, mäso a koža, vyprážené, v cestíčku	440
Kura, krídelka, mäso a koža, vyprážené, v múke	441
Kura, mäso a koža, pečené	428
Kura, mäso a koža, vysmážené, v cestíčku	426
Kura, mäso a koža, vysmážené, v múke	427
Kura, nôžky (paličky), mäso a koža, vysmážené, v cestíčku	433
Kura, nôžky (paličky), mäso a koža, vysmážené, v múke	434
Kura, stehno, mäso a koža, vyprážené, v cestíčku	438
Kura, stehno, mäso a koža, vyprážené, v múke	439
Kura, svetlé mäso, bez kože, pečené	437
Kura, svetlé mäso, bez kože, vyprážené	436
Kura, tmavé mäso, bez kože, pečené	432
Kura, tmavé mäso, bez kože, vyprážené	431
Kurací šalát, bez omáčky, fast food	867
Kurací vývar, domáci	909
Kurací vývar, hotový, chudý, nízka hladina soli	896
Kuracia krémová polievka, zahustená, pripravená na plnotučnom mlieku	879
Kuracia krémová polievka, zahustená, pripravená na vode	886
Kuracia vlastná šťava (konzerva)	922
Kuracie mäso bez kostí, obalované aj vyprážené, bez príloh, fast food	850
Kuracie mäso, droby, dusené	435
Kuracie mäso, v konzerve, bez kože, vo vývare	442
Kuracie prsia, bez kože, pečené	430
Kuracie prsia, bez kože, vyprážené	429
Kuskus, uvarený	40
Kúsky slaniny	925
Kvaka, varená, scedená	291

Kvasená uhorka s kôprom	269
Kyslá kapusta v náleve, v konzerve/ vo vrecku	292
Kyslá smotana, nízkoťučná	630
Kyslá smotana, normálna	629
Kyslá smotana, odtučnená	631
Kysnutý koláč s ovocím	679
Kysnutý koláč s tvarohom	678
Ľadový šalát, krájaný/ trhaný	237
Ľadový šalát, listy	236
Lasagne s omáčkou a mäsom	826
Lasagne, zeleninové	827
Letná klobása (hovädzia- bravčová) tzv. summer sausage, cervelat	494
Lieskové orechy, sekané	561
Likér (29 %)	956
Limetkový nápoj	964
Lístky a stonky červenej repy, varené, scedené	181
Lístky červenej repy, čerstvé	209
Listový šalát, kúsky, krájaná	239
Listový šalát, list	238
Losos, pečený alebo grilovaný	523
Losos, údený	525
Losos, v konzerve (ružový), mäso vo vlastnej šťave (s kosťami)	524
Lupienky Apple Jack	101
Lupienky Cheerios	104
Lupienky Kix	125
Lupienky Life	126
Lupienky s jablkom a škoricou	100
Lupienky s pšeničných otrúb	113
Lupienky typu 100% Natural, s otrubami, medom a hrozienkami, nízkoťučné	129
Lupienky typu 100% Natural, s otrubami, medom a hrozienkami	128
Lupienky typu Basic 4	102
Lupienky typu Cocoa Krispies	111
Lupienky typu Cocoa Puffs	112
Lupienky typu Corn Pops	116
Lupienky typu Crispix	117
Lupienky typu Froot Loops	118
Lupienky typu Frosted Flakes	119
Lupienky typu Frosted Mini Wheats, normálne alebo snack	120
Lupienky typu Golden Graham	122
Lupienky typu Honey Nut Cheerios	123
Lupienky typu Honey Nut Cluster	124
Lupienky typu Nature Valley, Granola	127

Lupienky typu Product 19	130
Lupienky typu Raisin Bran, General Mills	133
Lupienky typu Raisin Bran, Kellogg's	134
Lupienky typu Raisin Nut Bran	135
Lupienky typu Shredded Wheat	137
Lupienky typu Special K	138
Lupienky typu Toasted Oatmeal Honey Nut, Quaker	139
M&M's bez prísad (M&M Mars)	694
M&M's, orechové (M&M Mars)	693
Maces, bez dodatkov	52
Majonéza, light (bez cholesterolu)	809
Majonéza, normálna	808
Majonéza, odtučnená	810
Makadamské orechy, pražené na sucho, solené	564
Makrela, varená	515
Maliny, čerstvé	393
Maliny, mrazené, sladené, rozmrazené	394
Mandarínky- klementínky	945
Mandarínky, čerstvé, bez šupky a kôstok	399
Mandarínky, v náleve	364
Mandle	995
Mandle lúpané	539
Mango, čerstvé, bez šupky a kôstky	365
Margarín normálny (80% tuku)	785
Marhule, čerstvé	332
Marhule, polovičky, v konzerve, hustý sirup	333
Marhule, polovičky, v konzerve, vo vlastnej šťave	334
Marhule, sušené	335
Maslové sušienky, z predajne	709
Masť	784
Mečúň, pečený alebo grilovaný	531
Med	779
Medovo- orechové lupienky, Chex	106
Medový melón, štvrtky bez šupky	368
Melasa	771
Melba toast, bez prísad, v konzerve	728
Melón cantaloupe, štvrtky bez šupky	367
Miso – sójová pasta	580
Mletá káva	970
Mleté mäso, hovädzie, 73%, pečené	410
Mleté mäso, hovädzie, 80%, pečené	409
Mleté mäso, hovädzie, 85%, pečené	408

Mleté mäso, hovädzie, kúsky, 75%, varené, vyprážené na panvici	939
Mleté mäso, hovädzie, kúsky, 80%, varené, vyprážené na panvici	937
Mleté mäso, hovädzie, kúsky, 85%, varené, vyprážené na panvici	938
Mliečna čokoláda s mandľami	701
Mliečna čokoláda s orechmi Mr. Goodbar	702
Mliečna čokoláda, bez prísad	700
Mliečny shake, hustý, čokoládový	659
Mliečny shake, hustý, vanilkový	660
Mlieko odtučnené	648
Mlieko so zníženým obsahom tuku (2%)	646
Mlieko, plnotučné (3,25%)	645
Morčacia šľava vlastná (konzerva)	924
Morčacie prsia, mäso a koža, pečené	452
Morčacie rezne mleté, vyprážené, v strúhanke alebo cestíčku	459
Morka, droby, dusené	454
Morka, mleté mäso, varené	455
Morka, svetlé a tmavé mäso, nakrájané, ochutené	456
Morka, svetlé mäso, iba mäso, pečené	458
Morka, svetlé mäso, mäso a koža, pečené	457
Morka, tmavé mäso, mäso a koža, pečené	453
Mrazená šľahačková poleva	636
Mrkva, čerstvá	197
Mrkva, čerstvá, varená, scedená	199
Mrkva, mladá	198
Mrkva, mrazená, varená, scedená	200
Mrkva, v konzerve	172
Mrkvová šľava, v plechovke	196
Múka obohatená o kypriace prostriedky	49
Mušle v konzerve, scedené kúsky	502
Náhradka vajec, tekutá	595
Nanuk	775
Nátierkové maslo (40% tuku)	789
Nátierkové maslo (60% tuku)	787
Nektárinky, čerstvé	369
Nesolené maslo	783
Nízkotučné mlieko (1 %)	647
Nízkotučný tvaroh (1%)	604
Nízkotučný tvaroh (2%)	603
Nové korenie, v konzerve	268
Nutella	943
Obilná múka	45
Oblátky/ ryžové chlebíky z hnedej ryže, bez dodatkov	158

Obličková fazuľa červená, suchá, varená	542
Obložený chlebiček s olejom, octom, syrom, salámou, šunkou a zeleninou, fast food	871
Obložený chlebiček s pečeným hovädzím, majonézou a zeleninou, fast food	872
Obložený chlebiček s tuniakovým šalátom, majonézou a šalátom, fast food	873
Obložený chlebiček, údenina	928
Ocot, destilovaný	950
Olej Canola	791
Olejová bábovka	683
Omáčka enchilada, hotová	913
Omáčka na špagety	917
Omáčka Teriyaki	919
Omáčka Worcestershire	920
Omeleta, bez dodatkov	596
Orechové maslo, normálne, s kúskami orechov	571
Orechy v čokoláde	706
Orechy, zmes, pražené na oleji, solené	732
Orechy, zmes, pražené na sucho, solené	703
Orientálne hrušky, čerstvé	336
Ostrá paprika jalapeno, v konzerve	263
Ostriež, morský, varený, sušený za tepla	498
Ostriež, sladkovodný, varený, sušený za tepla	497
Ostriež, varený	517
Ovocno - obilná tyčinka „Nutri Grain“	33
Ovocný koktail, v konzerve, v hustom náleve	352
Ovocný koktail, v konzerve, v náleve zo šťavy	353
Ovocný koláč	682
Ovocný punč	991
Ovsené otruby, tepelne neupravené	59
Ovsené sušienky, bez obsahu tuku	716
Ovsené sušienky, mäkké	715
Ovsené sušienky, normálne, veľké	714
Ovsené vločky s jablkom z jablkom a škoricou, instantné	95
Ovsené vločky s javorovým sirupom a hnedým cukrom, instantné	96
Ovsené vločky, bez dodatkov, instantné, obohatené	94
Ovsené vločky, bez dodatkov, normálne, rýchle alebo instantné, neobohatené	97
Ovsený chlieb	14
Palacinky, hotová zmes	61
Palacinky, maslo a sirup, fast food	840
Palacinky, mrazené, hotové	60
Palacinky, zmes, z 2% mlieka, vajcia a olej	62
Paličky/tyčinky	756
Palmové srdiečka, v konzerve	229

Papája, čerstvá	373
Paprika chili zelená alebo červená, čerstvá	261
Paradajkový džús, v plechovke, solený	313
Paradajky, čerstvé	309
Paradajky, cherry	310
Paradajky, pasta, v konzerve	314
Paradajky, v konzerve	311
Pastrami, hovädzie, údené	489
Paštrnák, varený, scedený	255
Pate de foi gras (husacia pečienka)	451
Pažítka, čerstvá	207
Pečená fazuľa, bez prísad alebo vegetariánska, konzervovaná	546
Pečená fazuľa, z klobáskou, v konzerve	977
Pečené zemiaky, so syrom, fast food	86
Pekánové orechy, polovice	574
Pekinská kapusta	193
Penové cukríky, malé	691
Penové cukríky, normálne	692
Pepperoni, hovädzie, bravčové	490
Petržlen, čerstvý	254
Píniové oriešky, lúpané	575
Piškové, bez prísad alebo maslové, podľa receptu, 2% mlieka	6
Piškové, mrazené cesto, upečené, normálne	7
Pistácie, pražené na sucho, solené, lúpané	576
Pita chlieb	15
Pivo, normálne	953
Pivo, svetlé	954
Pizza pepperoni, mrazená, upečená	786
Pizza s mäsom a zeleninou, mrazená, upečená	788
Pizza, pepperoni, fast food	866
Pizza, so syrom, fast food	865
Platesa alebo morský jazyk, zapekaná alebo grilovaná	510
Plesňový syr, light	800
Plesňový syr, normálny	799
Plinka do višňového koláča, v konzerve	346
Pohánková múka, celozrnná	46
Polievka Ramen s cestovinou, slepačia príchuť, suchá zmes, tepelne neupravená	905
Polievka z čedaru, zahustená, pripravená na plnotučnom mlieku plným	876
Pomaranče, čerstvé, bez šupky a kôstok	370
Pomarančová šťava, čerstvá, všetky druhy	985
Pomarančová šťava, neriedená	988
Pomarančová šťava, riedená	989

Pomarančová šťava, v plechovke, nesladená	986
Pomarančový džús	967
Popcorn, karamelový s orieškami	750
Popcorn, na oleji, solený	749
Popcorn, pripravený na oleji, nesolený	748
Popcorn, syrový	751
Pošírované vajcia, solené	593
Pór, varený, scedený	234
Praclíky	757
Prášok do pečiva, sodík, síran hlinitý	926
Prášok do pečiva, univerzálny	927
Pražienka na tuku, s plnotučným mliekom a soľou	594
Pšeničná kaša, instantná	92
Pšeničná kaša, normálna	91
Pšeničná múka celozrnná	267
Pšeničná múka, univerzálna	50
Pšeničné burizony	132
Pšeničné lupienky	141
Pšeničné lupienky, Chex	109
Pšeničný chlieb, nízkokalorický	21
Pstruh, pečený alebo grilovaný	532
Rajčinová omáčka, v konzerve	315
Rajčinová polievka, zahustená, pripravená na plnotučnom mlieku	881
Rajčinová polievka, zahustená, pripravená na vode	890
Rajčiny, sušené, bez prísad	312
Rebarbora, mrazená, uvarená s cukrom	395
Rebarbora, mrazená, uvarená s cukrom	797
Red'kovka surová	290
Reese's (čokoládová sušienka s arašidovým maslom) (Hershey)	696
Repa, varená, kocky	317
Ríbezle, sušené	349
Rímsky šalát, kúsky, nasekaný	241
Rímsky šalát, vnútorný list	240
Ruská šalátová zálievka, light	815
Ruská šalátová zálievka, normálna	814
Ružičkový kel, čerstvý, varený, scedený	189
Ružičkový kel, mrazený, varený, scedený	188
Rybacia polievka s mušľami, Manhattan, zahustená, pripravená na vode	885
Rybacia polievka s mušľami, New England, pripravená na konzumáciu, chudá, nízky obsah soli	899
Rybacia polievka s mušľami, New England, zahustená, pripravená na plnotučnom mlieku	877
Rybacia polievka, domáca	910
Rybie filé, obalené v strúhanke alebo v ceste, vyprážené	508

Rybie tyčinky, v strúhanke, mrazené, zohrievané	509
Ryža na mexický spôsob, príloha k hlavnému jedlu, suchá zmes	831
Ryža, biela, dlhozrná, instantná/ predvarená	154
Ryža, biela, dlhozrná, surová	152
Ryža, biela, dlhozrná, varená	153
Ryža, divoká, varená	157
Ryža, surová, instantná/ predvarená	155
Ryža, varená, instantná/ predvarená	156
Ryžové chrumky, štvorcové	758
Ryžové lupienky, Chex	108
Ryžové vločky typu Rice Krispies	136
Ryžový puding, pripravený na konzumáciu, normálny	740
Šalát z bielej kapusty, domáci recept	210
Šalát z tuniaka light v oleji, zelenina v marináde, majonézová omáčka	537
Šalát, čerstvý	235
Šalát/obloha Coleslaw, fast food	852
Šalátová zálievka farmárska, odtučnená	828
Šalátová zálievka tisícich ostrovov, odtučnená	798
Šalátová zálievka, majonézová, typu Miracle Whip, normálna	550
Šalátový dressing Caesar, light	802
Šalátový dressing Caesar, normálny	801
Šalátový dzálievka, majonézová, typu Miracle Whip, light	553
Salsa omáčka	915
Sardely w oleji, konzervované	20
Sardinky atlantické v oleji, v konzerve, scedené kúsky (s kostičkami)	526
Sendvič s kuracím filé (obaľovaný a vyprážený), bez príloh, fast food	849
Sendvič s rybou (obaľovanou a vysmázanou), s tatárskou omáčkou a syrom, fast food	855
Sendvič s vajíčkom a párkom, fast food	837
Sendvič so šunkou a syrom, mrazený	825
Sezamové semienka	579
Shitake huby, sušené	246
Shitake huby, varené	245
Šiška	680
Šiška s polevou	681
Sitinová kapusta, varená, scedená	247
Škorica	935
Škoricové lupienky, Life	110
Sladká čokoláda, tmavá (Hershey)	708
Sladká paprika, červená alebo zelená, čerstvá	264
Sladká paprika, červená alebo zelená, varená, scedená	266
Sladké pečivo mrazené, nízkoenergetické	80
Sladké pečivo mrazené, pop tarts, mrazené	792

Sladké pečivo mrazené, pop tarts, ovocné	793
Sladké pečivo mrazené, s ovocím	79
Sladké zemiaky, kandizované	307
Sladké zemiaky, pečené v šupke	305
Sladké zemiaky, v konzerve, v sirupe, scedené	308
Sladké zemiaky, varené bez šupky	306
Sladko- kyslá omáčka hotová	918
Sladký zemiak, yam, opečený, scedený alebo upečený	324
Šľahačka v spreji	947
Šľahačka v spreji	635
Šľahačka, nevyšľahaná	627
Šľahačka, nevyšľahaná, nízkočučná	628
Slané krekry, štvorcové	730
Slanina, údená, varená	460
Slávka jedná, pripravená na pare	516
Sleď, marinovaný	513
Slepačí vývar s cestovinami, zahustený, pripravený na vode	884
Sliepka Cornish, mäso a koža, pečená	443
Slivky, čerstvé	388
Slnečnicové semienka, pražené na sucho, solené	586
Smažená fazuľa Refried Beans, v konzerve	578
Smotana do kávy	626
Smotana do kávy, ½ mlieka + ½ sladkej smotany	625
Smotana v prášku	633
Smotana v prášku, mliečna	634
Solené maslo	782
Sorbet	644
Šošovica, suchá, uvarená	563
Šošovicová polievka, pripravená na konzumáciu, chudá, s nízkym obsahom soli	900
Sóda bikarbóna	929
Sójová omáčka	916
Sójové mlieko	582
Sójové oriešky, pražené na sucho	583
Sójové zrná, suché, varené	581
Sójové zrná, zelené, varené, scedené	296
Špageti Bolognese, mrazené, Healthy Choice	834
Špagety s mäsovými guľkami v rajčinovej omáčke, mrazené	650
Špagety s mäsovými guľkami v rajčinovej omáčke, v konzerve	654
Špargľa, mrazená, varená, scedená	162
Špargľa, surová, varená, scedená	161
Špargľa, výhonky, v konzerve, scedená	163
Špargľová polievka, kondenzovaná, v konzerve, pripravená na mlieku	51

Špenát, čerstvý	297
Špenát, čerstvý, varený, scedený	298
Špenát, mrazený, varený, scedený	299
Špenát, v konzerve, scedený	300
Špenátové suflé, pripravené doma	835
Šťava z limetky, čerstvá	362
Šťava z limetky, v plechovke, nesladená	363
Šťava zo sušených sliviek, v konzerve alebo fľaši	391
Steak hovädzej sviečkovice, pečený, chudé mäso	419
Steak Salisbury, jedlo, mrazené	833
Strúhaná čokoláda, biele	705
Strúhaná čokoláda, polosladká	704
Strúhanka, suchý produkt, bez prísad	26
Strúhanka, suchý produkt, s prísadami	27
Strúhaný syr	609
Šunka údená, chudá a prerastená	464
Šunka z medom, údená, varená	486
Šunka, čerstvá, varená, chudá a prerastená	463
Šunka, pečený kúsok, chudé a prerastené mäso	465
Šunka, v konzerve	462
Šunka, varená, bežná	484
Šunka, varená, extra chudá	485
Sušené hovädzie (sušené mäso)	411
Sušené hovädzie, údené	483
Sušené slivky, bez kôstky, tepelne neupravené	389
Sušené slivky, dusené, nesladené	390
Sušienky s arašidovým maslom, na margaríne	718
Sušienky s arašidovým maslom, z predajne	717
Sušienky, na báze vody a vajec, žlté, ľahké, bez polevy, suchá zmes	674
Sušienky, z predajne, bez prísad	720
Švajčiarsky syr	621
Švajčiarsky syr, pasterizácia	624
Syr Brie	148
Syr Camembert	598
Syr feta	610
Syr gouda	611
Syr Monterey	612
Syr Mozzarella, mliečna	613
Syr Muenster	614
Syr Neufchatel	615
Syr Parmezán	616
Syr Provolone	174

Syr Provolone	617
Syr Ricotta, mliečny	618
Syr Ricotta, z čiastočne odtučneného mlieka	619
Syr Romano	620
Syr s modrou plesňou	597
Syrová omáčka do nacho, pripravená na konzumáciu	914
Syrová polievka s brokolicou, zahustená, pripravená na plnotučnom mlieku	875
Syrové korbáčiky	946
Syrové krekry	725
Syrové Nachos, fast food	764
Syrové tyčinky Mozzarella	829
Tabuľka bielej čokolády	180
Taco placka, pečená	77
Taco s hovädzím mäsom	874
Tahini – sezamová pasta	587
Talianska kapusta, čerstvá, varená, scedená	231
Talianska kapusta, mrazená, varená, scedená	232
Talianska kapusta, surová, strúhaná	195
Talianska zmrzlina vanilková	643
Talianska zmrzlina vanilková v kornútku, fast food	853
Talianska zmrzlina, pripravené v reštaurácii	776
Taliansky chlieb	12
Taliansky dresing do šalátu, bez obsahu tuku	294
Taliansky dresing do šalátu, light	807
Taliansky dresing do šalátu, normálny	806
Tapioka, gulôčky, suchá	78
Tapiokový puding, pripravený na konzumáciu, normálny	741
Tapiokový puding, pripravený na konzumáciu, odtučnený	744
Tekvica, v konzerve	289
Tekvica, varená, pyré	288
Tekvicové semienka, pražené, solené	577
Tekvicový koláč	72
Teľacie mäso, rezeň, dusený, chudé a prerastené mäso	472
Teľacie mäso, rezeň, v strúhanke, varené, chudé a prerastené mäso	473
Tenké pšeničné oblátky	733
Tofu, mäkké	585
Tofu, tvrdé	584
Topinambur, surový	230
Tortellini, cestoviny so syrovou plnkou, mrazené	836
Tortilla kukuričná, pripravená na tepelnú úpravu	81
Tortilla múčna, pripravená na tepelnú úpravu	82
Treska, pečená alebo grilovaná	520

Treska, pečená alebo vyprážaná	503
Treska, pečená alebo vyprážaná	511
Treska, šťuka	538
Tuniak biely vo vode, v konzerve, scedené kúsky	536
Tuniak light v oleji, v konzerve, scedené kúsky	534
Tuniak light vo vode, v konzerve, scedené kúsky	535
Tuniak, pečený alebo grilovaný	533
Tvaroh	601
Tvaroh (smotanový) bez obsahu tuku	608
Tvaroh (smotanový) nízkoťučný	607
Tvaroh (smotanový) normálny	606
Tvaroh bez tuku	605
Tyčinka Milky way (M&M Mars)	695
Tyčinka Snickers	697
Tyčinka z ovsených vločiek, mäkká, s hrozičkami	32
Tyčinka z ovsených vločiek, s čokoládovými chrumkami	31
Tyčinka z ovsených vločiek, tvrdá, bez prísad	30
Údenina z bieleho morčacieho mäsa	496
Úhor, varený, sušený za tepla	507
Ustrica v cestičku, vyprážaná	519
Ustrica, iba surové mäso	518
Vajce na tvrdo, bez škrupinky	592
Vajce, bielok, surové	590
Vajce, celé, surové	589
Vajce, žĺtok, surový	591
Vajcia, celé, vypražené	573
Vaječné cestoviny (fettuccine), normálne, uvarené	144
Vaječné cestoviny (fettuccine), špenátové, uvarené	145
Vaječné cestoviny Alfredo, suchá zmes	818
Vaječný koňak	658
Vanilková poleva, pripravená na konzumáciu	773
Vanilková zmrzlina	641
Vanilková zmrzlina, nízkoťučná	642
Vanilkové obľátky, s nízkym obsahom tuku	724
Vanilkový puding, pripravený na konzumáciu, normálny	742
Vanilkový puding, pripravený na konzumáciu, odtučnený	745
Vanilkový puding, suchá zmes pripravená s 2 % mliekom, instantný	737
Vanilkový puding, suchá zmes pripravená s 2 % mliekom, normálny, varený	738
Vanilkový shake, fast food	869
Viaczrné lupienky, Chex	107
Viaczrný chlieb	13
Viedenské párky	495

Víno, biele	959
Víno, červené	957
Víno, ružové	958
Višne v likéri maraschino, v konzerve, scedené	366
Višne, červené, bez kôstky, v konzerve, vo vode	344
Višňový koláč	68
Vlašské orechy, nasekané	588
Vňať repy, čerstvá, varená, scedená	318
Vňať repy, mrazená, varená, scedená	319
Vodný melón, čerstvý, štvrtka	400
Všetky obilné otruby	99
Výhonky alfalfa (lucerny), surové	159
Vyprážené mušle, vyprážené	501
Vyprážené placky z krabieho mäsa, s vajíčkom, cibuľou, margarínom	506
Vyprážený sumec v cestíčku	499
Výťažok z vanilky	948
Vývar s cestovinami, hotový, chudý, nízky obsah soli	897
Vývar s cestovinami, hotový, Chunky	893
Vývar s cestovinami, suchá zmes, pripravený na vode	906
Zákusok s banánovým krémom, podľa receptu	87
Zálievka do šalátu Coleslaw	803
Zapekaná bageta s kuracím mäsom, mrazená	822
Zapekané zemiaky, domáci recept, s maslom	277
Zapekané zemiaky, domáci recept, s maslom	287
Zapekané zemiaky, suchá zmes, s maslom	276
Zapekané zemiaky, suchá zmes, s plnotučným mliekom a maslom	286
Zázvorový koreň , surový	227
Zázvorový nápoj	962
Zelená fazuľa, mrazená, varená, scedená	173
Zelená fazuľa, surová, varená, scedená	171
Zelená fazuľa, v konzerve, scedená	175
Zelená uhorka, bez šupky	219
Zelená uhorka, so šupkou	220
Zelené olivy, marinované	371
Zelenina z konzervy, dochutená na sladko	270
Zelenina, zmes, mrazená, varená, scedená	322
Zelenina, zmes, v konzerve, scedená	321
Zeleninová polievka s hovädzím mäsom, pripravená na konzumáciu, Chunky	895
Zeleninová polievka s hovädzím mäsom, zahustená, pripravená na vode	891
Zeleninová polievka s kuracím mäsom s ryžou, hotová, chudá, nízky obsah soli	898
Zeleninová polievka s kuracím mäsom, hotová, Chunky	894
Zeleninová polievka vegetariánska, zahustená, pripravená na vode	892

Zeleninová polievka, Minestrone, pripravená na podávanie, chudá, nízky obsah soli	901
Zeleninová polievka, Minestrone, zahustená, pripravená s vodou	888
Zeleninová polievka, pripravená na konzumáciu, nízkoenergetická, so zníženým obsahom soli	902
Zeleninová šťava, koktail, v plechovke	320
Zeler, čerstvý	204
Zeler, varený	206
Zelerová krémová polievka, zahustená, pripravená na plnotučnom mlieku	878
Zelerové semienka	931
Zemiaková kaša, fast food	863
Zemiaková krémová polievka, zahustená, v konzervy, pripravená na mlieku	795
Zemiakové chipsy, bez obsahu tuku	755
Zemiakové chipsy, bez prísad	218
Zemiakové chipsy, bez prísad, solené	752
Zemiakové chipsy, so smotanovo- cibulkovou príchuťou	753
Zemiakové chipsy, so zníženým obsahom tuku	754
Zemiakové placky, domáce	280
Zemiakové placky, domáci recept	284
Zemiakové placky, fast food	839
Zemiakové placky, mrazené	279
Zemiakové pyrė, domáci recept, s plnotučným mliekom	282
Zemiakové pyrė, domáci recept, s plnotučným mliekom a margarínom	283
Zemiakové pyrė, osušené plátky, plnotučné mlieko, maslo, soľ	281
Zemiakový šalát, domáci recept	285
Zemiaky, ošúpané po uvarení	274
Zemiaky, ošúpané pred uvarením	275
Zemiaky, pečené bez šupky	272
Zemiaky, pečené v šupke	271
Zemiaky, pečené, iba v šupke	273
Žemľa, normálna	73
Žitné chlebíky, celozrnné, bez prísad	729
Žitný chlieb	18
Žitný chlieb, nízkokalorický	19
Zmes Chex	746
Zmrzlina v kornútku	184
Zmrzlina v pohári s karamelovou polevou, fast food	854
Zmrzlina z ovocnej šťavy	774

ÉLELMISZER KÓD

Áfonya, fagyasztott, édesített	342
Áfonya, friss	341
Áfonyás sütemény	67
Áfonyás, sütemény töltelék, dobozos	972
Alaszakai tőkehal, csuka	538
Alaszakai tőkehal, sült vagy grillezett	520
Alfredo tojásos tészta, száraz keverék	818
Alma, friss, hámozott	326
Alma, friss, héjas	325
Alma, párolt, cukor nélkül	329
Alma, párolt, cukorral	328
Alma, szárított	327
Almaecet	949
Almalé, koncentrátum, fagyasztott, hígított	975
Almalé, koncentrátum, fagyasztott, nem hígított nierozcieńczonej	974
Almalé, üveges vagy dobozos	973
Almapüré, dobozos, édesített	330
Almapüré, dobozos, nem édesített	331
Almás, fahéjas reggeliző pehely	100
Almáspite	66
Almáspite tölteléke	987
Álsüger főtt	517
Amerikai szósz, pasztőrözött, sima	622
Amerikai szósz, pasztőrözött, zsírmentes	623
Ananász, dobozos, aprított, sűrű szirupban	382
Ananász, dobozos, szeletek, levében	385
Ananász, dobozos, szeletek, sűrű szirupban	383
Ananász, dobozos, szeletek/darabokban/aprított, levében	384
Ananász, friss, kockázott	381
Ananászlé, dobozos, nem édesített	386
Angolna, főtt, melegen szárított	507
Apple Jack típusú reggeliző pehely	101
Aprósütemény cukorral, bolti	721
Aprósütemény cukorral, fagyasztott	722
Aprósütemény cukorral, recept, margarinnal	723
Aprósütemény, bolti, kiegészítők nélkül	720
Aprósütemény, tojással, vízzel, sárga, könnyű, öntet nélkül, száraz keverék	674
Articsóka, főtt, szárít	160
Articsóka, jeruzsálemi, nyers	230
Atlanti tükörhal, sült vagy grillezett	522

Avokádó, friss, hámozott és magozott	337
Ázsiai körte, friss	336
Bab „fekete szemű” dobozos	548
Bab pinto, dobozos	89
Bab, fehér, dobozos	551
Bab, fehér, száraz, főtt	541
Bab, fekete, száraz, főtt	540
Bab, lima, fagyasztott, főtt, szűrt	169
Bab, lima, nagyszemű, száraz, főtt	543
Bab, lima, zöld, fagyasztott, főtt, szűrt	170
Bab, sötét, száraz, főtt	544
Bab, sült, kiegészítők nélkül vagy vegetáriánus, dobozos	546
Bab, sült, Refried Beans, dobozos	578
Bab, tarka, fagyasztott, főtt, szűrt	168
Bab, tarka, nyers, főtt, szűrt	167
Bab, tarka, száraz, főtt	545
Bab, tarka, száraz, főtt	547
Bab, vörös vesebab, dobozos	549
Babcsíra, főtt, szűrt	166
Babcsíra, nyers	165
Bableves, sárgahüvelyű babból, sűrített, vízzel készült	889
Bacon, füstölt, főtt	460
Bacon, kanadai, füstölt, főtt	461
Baconszalonna darabok	925
Bambuszcsíra, dobozos, szűrt	164
Banán, friss	338
Banánkenyér, recept szerint, margarinnal	4
Banánkrémes sütemény, recept szerinti	87
Banánpaprika, friss	260
Bárány oldalas, sovány hús, főtt, sült	493
Bárányhús, bélszín, grillezett, színhús	424
Bárányhús, bélszín, grillezett, színhús és zsíros	423
Bárányhús, comb, sovány hús, sült	500
Bárányhús, comb, sült, színhús és zsíros	425
Bárányhús, darált, főtt, grillezett	417
Bárányhús, szelet, főtt, színhús	422
Bárányhús, szelet, főtt, színhús és zsíros	421
Barbecue szósz, kész	911
Barna cukor	763
Basic 4 típusú reggeliző pehely	102
Bécsi kolbász	495
Bélszín steak marha, sült, színhús	419

Bolognai kolbász, marha- és sertéshúsos	477
Bolognai kolbász, marhahúsos	476
Bolognai kolbász, pulykahúsos	478
Bor, fehér	959
Bor, rozé	958
Bor, vörös	957
Borjúhús, szelet, párolt, színhús és zsíros	472
Borjúhús, szelet, rántott, főtt, színhús és zsíros	473
Bosztoni krémes sütemény	669
Bratwurst, sertés kolbász, főtt	480
Bratwurst, sertés-marha kolbász, füstölt	479
Braunschweiger típusú kolbász (sertésmájból)	481
Brie sajt	148
Brokkoli, fagyasztott, szűrt	186
Brokkoli, friss, főtt, szűrt	185
Brokkoli, sajtos szószban, fagyasztott	187
Brokkolirózsák, nyers	183
Brokkolis-sajtos leves, sűrített, tejjel készült	875
Brownie, alacsony zsírtartalmú száraz keverék	672
Brownie, öntet nélkül, normál, bolti	670
Brownie, öntet nélkül, zsír nélkül, bolti	671
Buggyantott tojás, sózott	593
Bulgur kása, főtt	34
Burger vegetáriánus, fagyasztott, Morningstar farms	830
Burgonyachips, csökkentett zsírtartalmú	754
Burgonyachips, fokhagymás-tejfölös	753
Burgonyachips, kiegészítők nélkül, sózott	752
Burgonyachips, zsírintes	755
Burgonyacsipsz, kiegészítők nélkül	218
Burrito babbal és hússal, fast food	842
Burrito babbal és sajttal, fast food	841
Búzakása, gyors	92
Búzakása, normál	91
Búzakenyér, alacsony kalóriatartalmú	21
Búzaliszt, teljes kiőrlésű	267
Búzaliszt, univerzális	50
Búzaostya, vékony	733
Búzaszirom	141
Camembert sajt	598
Canola olaj	791
Cékla zöldje, friss	209
Cékla, dobozos, szűrt	179

Cékla, egész vagy szeletelt, főtt, szűrt	177
Céklalevél, szál és levél, főtt, szűrt	181
Cézár salátaszósz, könnyű	802
Cézár salátaszósz, sima	801
Cheerios reggeliző pehely	104
Cheeseburger dupla, sima, kiegészítők nélkül, fast food	845
Cheeseburger dupla, sima, salátával, paradicsommal és majonézzel, fast food	843
Cheeseburger sima, salátával, paradicsommal és majonézzel, fast food	844
Cheeseburger, dupla, sima, három szelet zsemle, kiegészítők nélkül, fast food	846
Cheeseburger, salátával, paradicsommal és majonézzel, fast food	848
Cheeseburger, sima, kiegészítők nélkül	847
Chex keverék	746
Chili con carne, babbal, dobozos	823
Chili con carne, fast food	851
Chili fűszer	932
Chili paprika zöld vagy piros, friss	261
Chorizo kolbász, marhahús és sertéshús	482
Citrom, friss, hámozott	359
Citromlé, dobozos vagy üveges, nem édesített	361
Citromlé, friss	360
Citromtorta, habcsókkal	70
Cola	960
Cola, diétás	961
Coleslaw saláta, fast food	852
Coleslaw salátaszósz	803
Corn dog, fagyasztott	824
Cornish típusú tyúk, hús és bőr, sült	443
Croissant	221
Csemege paprika, piros vagy zöld, főtt, szűrt	266
Csemege paprika, piros vagy zöld, friss	264
Cseresznye, friss, magozott	345
Csicseriborsó, dobozos	558
Csicseriborsó, száraz, főtt	557
Csillaggyümölcs, friss	343
Csirke krém, sűrített, teljes tejjel főtt	879
Csirke krém, sűrített, vízzel készült	886
Csirke Rotisseri, sovány hús, bőr nélkül, sült	445
Csirke szósz (dobozos)	922
Csirke, alsó comb, hús és bőr, sült, lisztben	434
Csirke, alsó comb, hús és bőr, sült, tésztában	433
Csirke, belsej, párolt	435
Csirke, comb, hús és bőr, sült, lisztben	439

Csirke, comb, hús és bőr, sült, tésztában	438
Csirke, édes-savanyú szószban, dobozos	965
Csirke, hús és bőr, sült	428
Csirke, hús és bőr, sült, lisztben	427
Csirke, hús és bőr, sült, tésztában	426
Csirke, szárny, hús és bőr, sült, lisztben	441
Csirke, szárny, hús és bőr, sült, tésztában	440
Csirke, világos hús, bőr nélkül, sült	436
Csirke, világos hús, bőr nélkül, sült	437
Csirke, vörös hús, bőr nélkül, sült	431
Csirke, vörös hús, bőr nélkül, sült	432
Csirkedarabok csont nélkül, rántott és sült, kiegészítők nélkül, fast food	850
Csirkehús, dobozos, bőr nélkül, húslevesben	442
Csirkemáj, párolt	444
Csirkemell, bőr nélkül, sült	429
Csirkemell, bőr nélkül, sült	430
Csirkemellfilé szendvics (rántott, sült), kiegészítők nélkül, fast food	849
Csirkés saláta, öntet nélkül, fast food	867
Csirkés zöldségleves, rizzsel, tálalásra kész, alacsony zsírtartalmú, alacsony sótartalmú	898
Csirkés zöldségleves, tálalásra kész, Chunky	894
Csirkesült, fagyasztott	822
Csoki reszelék, fehér	705
Csoki reszelék, félfédes	704
Csokiöntet, fogyasztásra kész	772
Csokis ital, por	969
Csokis sütemény csokis öntettel	676
Csokis sütemény krémes töltelékkel	719
Csokis sütemény, csökkentett zsírtartalmú, bolti	711
Csokis sütemény, késztermék, fagyasztott sütemény, bolti	712
Csokis sütemény, normál, bolti	710
Csokis tej alacsony zsírtartalmú, bolti	657
Csokis tej csökkentett zsírtartalmú, bolti	656
Csokis tej, bolti	655
Csokiszirup, alacsony zsírtartalmú	767
Csokiszirup, tejkaramella típusú	768
Cukkini, főtt, szűrt	302
Cukkini, friss	301
Cukor fehér, granulátum	765
Cukorka, kemény	689
Darálthús, marha, 73%, sült	410
Darálthús, marha, 80%, sült	409
Darálthús, marha, 85%, sült	408

Darálthús, marha, darabokban, 75%, főtt, serpenyőben sült	939
Darálthús, marha, darabokban, 80%, főtt, serpenyőben sült	937
Darálthús, marha, darabokban, 85%, főtt, serpenyőben sült	938
Datolya, mag nélkül	350
Desszert, zselatinból és vízből	777
Desszert, zselatinból és vízből, csökkentett zsírtartalmú	778
Diófélék braziliai, hámozott	552
Diófélék olasz, vágott	588
Diófélék pekán, felek	574
Diófélék, keverék, olajon pirított, sózott	732
Diófélék, keverék, szárazon pirított, sózott	703
Dupla szendvics, felvágottal	928
Dupla szendvics, marhahússal, majonézzel és zöldségekkel, fast food	872
Dupla szendvics, olajjal, ecettel, sajttal, szalámmal, sonkával és zöldségekkel, fast food	871
Dupla szendvics, tonhalsalátával, majonézzel és salátával, fast food	873
Dzsem	780
Ecet, desztillált	950
Édesburgonya, jamgyökér, sült, szűrt vagy sült	324
Édeskrumpli, dobozos, szirupban, szűrt	308
Édeskrumpli, főtt, hámozott	306
Édeskrumpli, héjában sült	305
Édeskrumpli, kandírozott	307
Édes-savanyú szósz, konyhakész	918
Élesztő, száraz, aktivált	951
Enchilada marhahússal és sajttal, fast food	262
Enchilada szósz, kész	913
Endívia, széleslevelű, friss	224
Eper, fagyasztott, édesített, kiengedve	398
Eper, friss, közepes nagyságú	397
Eper, friss, nagyszemű	396
Étcsokoládé (Hershey)	708
Ezer sziget szósz, light	817
Ezer sziget szósz, sima	816
Fagyasztott joghurt, csokis	637
Fagyasztott joghurt, vaníliás	638
Fagylalt desszert karamellás öntettel, fast food	854
Fagylalt tölcsérben	184
Fagylalt, csokis	639
Fagylalt, csokis, csökkentett zsírtartalmú	640
Fagylalt, epres	293
Fagylalt, gyümölcsleiből készült	774
Fagylalt, olasz, étteremben készült	776

Fagylalt, olasz, vaníliás	643
Fagylalt, olasz, vaníliás, tölcsérben, fast food	853
Fagylalt, pálcikás	775
Fagylalt, vaníliás	641
Fagylalt, vaníliás, csökkentett zsírtartalmú	642
Fahéj	935
Fahéjas reggeliző pehely, Life	110
Fánk	680
Fánk öntettel	681
Farmerszósz, light	812
Farmerszósz, sima	811
Farmerszósz, zsírmentes	813
Fehér káposzta saláta, házi	210
Fehér retek zöldje, fagyasztott, főtt, szűrt	319
Fehér retek zöldje, friss, főtt, szűrt	318
Fehér retek, főtt, kockázott	317
Fehércsokoládé, tábla	180
Fekete szeder, dobozos, sűrű szirupban	340
Fekete szeder, friss	339
Fekete szeder, fagyasztott	90
Felvágott, fehér húsból, Pulyka	496
Fésűkagyló, főtt, sült, rántott	527
Fésűkagyló, párolt	528
Fokhagyma, nyers	225
Fokhagymás pékáru	103
Földimogyoró, olajon piritott	566
Földimogyoró, olajon piritott, sózott	569
Földimogyoró, szárazon piritott	565
Földimogyoró, szárazon piritott, sótlan	568
Földimogyoró, szárazon piritott, sózott	567
Földimogyorókrém, kenhető, csökkentett zsírtartalmú	572
Földimogyorókrém, normál, kenhető	570
Földimogyorókrém, normál, mogyoró darabokkal	571
Földimogyorós sütemény, bolti	717
Földimogyorós sütemény, margarinnal	718
Foltos tőkehal, sült	511
Főzőbanán, hámozott, friss	387
Főzőbanán, sült	966
Francia melegszendvics, fagyasztott	44
Francia melegszendvics, recept szerint, 2% tejjel, sült	43
Francia melegszendvics, vajjas, fast food	838
Francia zsemle, bagett	98

Füge, friss	265
Füge, szárított	351
Fügeszelet	713
Fűszeres szósz, Worchester	920
Gabonaliszt	45
Gabonaszélet „Nutri Grain” gyümölcsökkel	33
Gesztenye, dobozos	323
Gesztenye, héjában sült	556
Gin, rum, rövid ital, tequila, vodka, whisky (40%)	955
Gofri, kiegészítők nélkül, alacsony zsírtartalmú	85
Gofri, kiegészítők nélkül, fagyasztott, készre süttött	84
Gofri, kiegészítők nélkül, recept szerint	83
Gomba shitake, főtt	245
Gomba, dobozos, szűrt	244
Gomba, főtt, szűrt	243
Gomba, friss	242
Gomba, Shitake, szárított	246
Gombakrém, sűrített, teljes tejjel főtt	880
Gombakrém, sűrített, vízzel készült	887
Gombaszafa (dobozos)	923
Görögdinnye, friss, negyed	400
Gránátalma, friss	790
Grapefruit fehér, friss, hámozott	355
Grapefruit vörös vagy fehér, friss, hámozott	354
Grapefruit, dobozos, levében	356
Grapefruitlé, dobozos, édesített	979
Grapefruitlé, dobozos, nem édesített	978
Grapefruitlé, friss, fehér vagy vörös	976
Grapefruitlé, koncentrátum, fagyasztott, nem édesített, hígított	981
Grapefruitlé, koncentrátum, fagyasztott, nem édesített, hígítatlan	980
Guacamole	944
Gumicukor	690
Gumimaci (gumicukor)	688
Gyömbér, ital	962
Gyömbér, nyers	227
Gyöngykása, főtt	5
Gyógynövénytea	996
Gyümölcs puncs	991
Gyümölcs turmix, dobozos, lében	353
Gyümölcs turmix, dobozos, sűrű szirupban	352
Gyümölcsös reggeliző szelet, zsír nélkül	29
Gyümölcsös sütemény	682

Habtejszín	627
Habtejszín, alacsony zsírtartalmú	628
Hagyma, friss	250
Hagyma, friss, főtt, szűrt	251
Hagyma, olajban sült	941
Hagyma, száraz levelek	252
Hagymakarika, rántott és sült, fast food	864
Hagymaleves, száraz keverék	904
Hagymaleves, száraz keverék, vízzel készült	907
Hajdinaliszt, teljes kiőrlésű	46
Hal, halrudak, rántott, fagyasztott, melegített	509
Halászlé kagylóval, Manhattan, sűrített, vízzel készült	885
Halászlé kagylóval, New England, sűrített, tejjel készült	877
Halászlé kagylóval, New England, tálalásra kész, sovány, alacsony sótartalmú	899
Halászlé, házi	910
Halfilé, rántott vagy tésztabundás, sült	508
Hamburger dupla, salátával, paradicsommal és majonézzel, fast food	857
Hamburger sima, salátával, paradicsommal és majonézzel, fast food	860
Hamburger sima, salátával, paradicsommal és majonézzel, fast food	858
Hamburger, dupla, salátával, paradicsommal és majonézzel, fast food	859
Harcsa, rántott	499
Hering, pácolt	513
Homár, párolt	514
Hot dog, chili, fast food	862
Hot dog, kiegészítők nélkül, fast food	861
Hot dog/Frankfurter, marhahús	487
Hot dog/Frankfurter, marhahús és sertéshús	488
Hummusz, bolti	562
Húsleves tésztával, száraz keverék, vízzel készült	906
Húsleves tésztával, tálalásra kész, alacsony zsírtartalmú, alacsony sótartalmú	897
Húsleves tésztával, tálalásra kész, Chunky	893
Húsleves, szárnyasból, tésztával, sűrített, vízzel készült	884
Húsos-rákos lepcsánka, tojással, hagymával és margarinna	506
Író	649
Jalapeno csípős paprika, dobozos	263
Jamgyökér (mexikói édesburgonya), nyers	952
Jégsaláta, levelek	236
Jégsaláta, vágott / tépett	237
Joghurt és gyümölcslé, összekeverve	661
Joghurt, gyümölcsös, alacsony zsírtartalmú	662
Joghurt, gyümölcsös, zsírmentes	664
Joghurt, natúr, alacsony zsírtartalmú	663

Joghurt, natúr, sima	666
Joghurt, natúr, zsírmentes	665
Joghurt, vaníliás vagy citromos, alacsony zsírtartalmú	667
Juharszirup	770
Kacsa, bőr nélkül, sült	447
Kacsa, hús és bőr, sült	446
Kacsa, pekingi, bőrös kacsamell, csont nélkül, sült	448
Kagyló, dobozos, szűrt, darabokban	502
Kagyló, párolt	516
Kajsziarack, felezett, dobozos, lében	334
Kajsziarack, felezett, dobozos, sűrű szirup	333
Kajsziarack, friss	332
Kajsziarack, szárított	335
Kakaópor, nem édesített	936
Kalarábé, főtt, szűrt	233
Kapor öntet, tejfölös	632
Kapor, friss	222
Káposzta collard, fagyasztott, főtt, szűrt	212
Káposzta collard, friss, főtt, szűrt	211
Káposzta, főtt	191
Káposzta, friss, vágott	190
Káposzta, kovászos, levében, dobozos / zacskóban	292
Káposzta, olasz, fagyasztott, főtt, szűrt	232
Káposzta, olasz, friss, főtt, szűrt	231
Káposzta, sapper, főtt, szűrt	247
Karamell zsemle, csokis	699
Karamell zsemle, kiegészítők nélkül	698
Kardhal, sült vagy grillezett	531
Karfiol, fagyasztott, főtt, szűrt	203
Karfiol, friss	201
Karfiol, friss, főtt, szűrt	202
Karórépa, főtt, szűrt	291
Kávé	970
Kávé, presszó	971
Kávés sütemény	677
Kávetejszín	626
Kávetejszín, ½ tej + ½ tejszín	625
Kéksajt	597
Kéksajt, light	800
Kéksajt, sima	799
Kelbimbó, fagyasztott, főtt, szűrt	188
Kelbimbó, friss, főtt, szűrt	189

Kemény tojás, héj nélkül	592
Kenőmargarin (40% zsír)	789
Kenőmargarin (60% zsír)	787
Kenyér búzadercével	8
Kenyér fehér lisztből	22
Kenyér fehér lisztből, alacsony kalóriatartalmú	24
Kenyér fehér lisztből, puha héjjal	23
Kenyér mazsolával	17
Kenyér, gabonakeverék	13
Kenyér, Naan indiai	11
Kenyér, olasz	12
Kenyér, pumpernickel	16
Kenyér, zsemle, teljes kiőrlésű	93
Kenyérpíritóban melegítendő sütemény, alacsony zsírtartalmú	80
Kenyérpíritóban melegítendő sütemény, gyümölcsökkel	79
Kenyérpíritóban melegítendő sütemény, pop tarts, fagyasztott	792
Kenyérpíritóban melegítendő sütemény, pop tarts, gyümölcsös	793
Kenyérrúd	121
Kenyértöltelék, száraz keverék	28
Kesudió, sózott, olajon pirított	555
Kesudió, sózott, pirított	554
Ketchup	930
Kínai kelkáposzta	192
Kivi, friss, hámozott	358
Klementin	945
Koriander, friss	208
Korpa (gabona), minden típusú	99
Körte, dobozos, levében	380
Körte, dobozos, sűrű szirupban	379
Körte, friss	378
Kovászos uborka, kaporral	269
Kókusz, nyers, vágott, nem csomagolt	559
Kókusz, nyers, vágott, szűrt, édesített	560
Kréker keksz, kerek vagy rágcsa	731
Kréker keksz, teljes kiőrlésű, kiegyesztők nélkül	726
Kréker, sajtos	725
Kréker, sajtos töltelékkel	205
Kréker, teljes kiőrlésű	734
Krém / kókuszmassza	182
Krumpli sütve, házi recept, vajás	287
Krumpli, főtt	275
Krumpli, hámozott, sült	272

Krumpli, héjában főtt	274
Krumpli, héjában sült	271
Krumpli, sült, csak héj	273
Krumpli, sült, fűszersóval, teljes tejjel és vajjal	286
Krumplipüré, házi recept, teljes tejjel	282
Krumplipüré, házi recept, teljes tejjel és margarinnal	283
Krumplipüré, szárított petrezselyemmel, teljes tejjel, vajjal, sóval ízesítve	281
Krumplisaláta, házi recept	285
Kuglóf (Babka)	668
Kuglóf sütemény, száraz keverék	673
Kukorica, dobozos, egész szemek	217
Kukorica, dobozos, krém	216
Kukorica, fagyasztott, kukoricacső	214
Kukorica, friss, kukoricacső	213
Kukorica, friss, szemes	215
Kukoricagríz, fehér vagy sárga	88
Kukoricakeményítő	39
Kukoricaliszt, massa	48
Kukoricaliszt, sárga, száraz, normál	38
Kukoricaliszt, sárga, száraz, teljes kiőrlésű	37
Kukoricalisztes péksütemény, keverék	35
Kukoricalisztes péksütemény, recept szerint, 2% tej	36
Kukoricapehely Kellogg's típusú	115
Kukoricapehely, General Mills típusú, minden fajta	114
Kukoricapehely, kiegészítők nélkül	747
Kukoricaszirup, könnyű	769
Kuszkusz, főtt	40
Laposhal, sült	512
Lasagne, szósszal és hússal	826
Lasagne, zöldséges	827
Lazac, dobozos (vörös), hús szaftban (szálkával)	524
Lazac, füstölt	525
Lazac, sült vagy grillezett	523
Lencse, száraz, főtt	563
Lencseleves, tálalásra kész, alacsony zsír- és sótartalmú	900
Lepényhal vagy nyelvhal, sült vagy grillezett	510
Leves, burgonyakrém, sűrített, dobozos, tejjel készült	795
Liba, hús bőr nélkül, sült	450
Liba, hús és bőr, sült	449
Libamáj	451
Likőr (29 %)	956
Limelé	964

Limel�, dobozos, nem édesített	363
Limel�, friss	362
Limonad� por, vízzel készítendő	994
Limonad�, koncentrátum, fagyasztott, kész	993
Liszt, t�rfogatn�vel�kkel	49
Lucerna cs�ra, nyers	159
M&M's kiegészítők nélkül (M&M Mars)	694
M&M's, mogyorós (M&M Mars)	693
Maca, kiegész�t�k n�lk�l	52
Majon�z, light (koleszterin n�lk�l)	809
Majon�z, sima	808
Majon�z, zsírmentes	810
Makad�m di�, szárazon s�lt, s�zott	564
Makr�la, f�tt	515
M�lna, fagyasztott, �des�tett	394
M�lna, friss	393
M�lyvacukor, kicsi	691
M�lyvacukor, normál	692
Mandarin, friss, hámozott, mag n�lk�li	399
Mandarin, lev�ben	364
Mandula	995
Mandula, hámozott	539
Mang�, friss, hámozott, maggal	365
Marah�sos saft, dobozos	921
Margarin, normál (80% zsír)	785
Marha steak porterhouse, sült, színhús	420
Marha steak T-bone, sült, színhús	418
Marhahús dobozos, konzerv	405
Marhahús l�gyh�s alsó, színhús	407
Marhahús l�gyh�s alsó, színhús és zsíros	406
Marhahús l�gyh�s, főtt, színhús	402
Marhahús l�gyh�s, főtt, színhús és zsíros	401
Marhahús szárított (szárított h�s)	411
Marhahús, szegyh�s, párolt, színhús	404
Marhahús, szegyh�s, párolt, színhús és zsíros	403
Marhahúsleves tésztával, vízzel készült	883
Marhahúsleves, f�szerek nélkül	903
Marhahúsleves, házi	908
Marhahúsleves, vízzel készült	882
Marham�j, sült	412
Marhasteak, dobozos	821
Marhasült, színhús	416

Marhasült, színhús és zsíros	415
Mazsola csokiba mártott	707
Mazsola, mag nélkül	392
Meggy, maraschino likőrben, dobozos, szűrt	366
Meggy, piros, magozott, dobozos, vízben	344
Meggyes sütemény	68
Meggyes sütemény töltelék, dobozos	346
Melasz	771
Melegszendvics, Melba, kiegészítők nélkül	728
Méz	779
Milky way szelet (M&M Mars)	695
Miso – szójapaszta	580
Mogyoró csokiba mártott	706
Mogyoró, vágott	561
Mogyoróhagyma, friss	295
Mozzarella rudak	829
Muffin öntettel	687
Muffin, áfonyás, bolti	53
Muffin, áfonyás, keverék	54
Muffin, kukorica keverék	57
Muffin, kukoricás, bolti	56
Muffin, rozssal és mazsolával	55
Muffin, zabpehely rozssal, bolti	58
Mustár, kész, sárga	942
Nachos sajttal, fast food	764
Napraforgó mag, szárazon piritott, sózott	586
Narancs, friss, hámozott, magozott	370
Narancsital	967
Narancslé, dobozos, nem édesített	986
Narancslé, friss, minden típus	985
Narancslé, hígítatlan	988
Narancslé, hígított	989
Nektarin, friss	369
Nutella	943
Nyári kolbász (sertés-marha) ún. summer sausage, cervelat	494
Okra, fagyasztott, főtt, szűrt	249
Okra, nyers, főtt, szűrt	248
Olasz kapor, hagyma, friss	228
Olasz káposzta, nyers, vágott	195
Oldalas, marha, sütőben sült, színhús	414
Oldalas, marha, sütőben sült, színhús és zsíros	413
Oldalas, sertéshús, (hátszín), főtt, színhús és zsíros	467

Oldalas, sertéshús, főtt, párolt, színhús és zsíros	468
Oldalas, sertéshús, sült, színhús és zsíros	466
Olívabogyó, fekete, érett, dobozos	372
Olívabogyó, zöld, pácolt	371
Omlett, kiegészítők nélkül	596
Ostya vaníliás, alacsony zsírtartalmú	724
Ostya/ rizsostya barna rizsből, kiegészítők nélkül	158
Osztriga, csak nyers hús	518
Osztriga, rántott, sült	519
Padlizsán, főtt, szűrt	223
Palacsinta, fagyasztott, késztermék	60
Palacsinta, kész keverék	61
Palacsinta, keverék, 2%-os tejből, tojás és olaj	62
Palacsinta, vaj és szirup, fast food	840
Pálmaszív, dobozos	229
Papaja, friss	373
Paradicsom egész, dobozos	311
Paradicsom párolt, dobozos	316
Paradicsom, cherry	310
Paradicsom, friss	309
Paradicsom, paszta, dobozos	314
Paradicsom, szárított, kiegészítők nélkül	312
Paradicsomlé, dobozos, sózott	313
Paradicsomleves, sűrített, teljes tejjel készült	881
Paradicsomleves, sűrített, vízzel készült	890
Paradicsomszósz, dobozos	315
Pastrami, Marhahús, füstölt	489
Paszternák, főtt, szűrt	255
Pattogatott kukorica, karamellás dióval	750
Pattogatott kukorica, olaj nélkül készült, sótlan	748
Pattogatott kukorica, olajon készült, sózott	749
Pattogatott kukorica, sajtos	751
Pekándió sütemény	71
Pekingi káposzta	193
Péksütemény, fahéjas, mazsolás	2
Péksütemény, gyümölcsös	679
Péksütemény, kiegészítők nélkül	1
Péksütemény, sajtos	678
Péksütemény, tojásos	3
Péktermékek, levelesztésztából	10
Perc	757
Petrezselyem, friss	254

Pézsmatök, fagyasztott, főtt, püré	304
Píniamag (fenyőmag), hámozott	575
Pirítós, fűszerezett	41
Piros burgonya, héjában sült	796
Piskóta, fagyasztott sütemény, sült, normál	7
Piskóta, kiegészítők nélkül vagy vajas, recept szerint, 2% tej	6
Pisztácia, szárazon pirított, sózott, hámozott	576
Pisztráng, sült vagy grillezett	532
Pita, kenyér	15
Pizza pepperonis, fagyasztott, sült	786
Pizza, hússal, zöldségekkel, fagyasztott, sült	788
Pizza, pepperoni, fast food	866
Pizza, pepperoni, marhahús, sertéshús	490
Pizza, sajttal, fast food	865
Poréhgyma, főtt, szűrt	234
Poréhgyma, sütnivaló, univerzális	927
Puding, csokis, fogyasztásra kész, sima	739
Puding, csokis, fogyasztásra kész, zsírintes	743
Puding, csokis, száraz keverék, 2% tejjel készült, instant	735
Puding, csokis, száraz keverék, 2% tejjel készült, sima, főtt	736
Puding, tápióka, fogyasztásra kész, sima	741
Puding, tápióka, fogyasztásra kész, zsírintes	744
Puding, vaníliás, fogyasztásra kész, sima	742
Puding, vaníliás, fogyasztásra kész, zsírintes	745
Puding, vaníliás, száraz keverék, 2% tejjel készült, instant	737
Puding, vaníliás, száraz keverék, 2% tejjel készült, sima, főtt	738
Puffasztott búza	132
Puffasztott rizs	131
Pulyka, belsőségek, párolt	454
Pulyka, darálthús, főtt	455
Pulyka, fehér és vörös hús, vágott, fűszerezett	456
Pulyka, fehér hús, filézett, sült	458
Pulyka, fehér hús, hús és bőr, sült	457
Pulyka, vörös hús, hús és bőr, sült	453
Pulykahús szelet, darált húsból, sült, rántott vagy tésztabundás	459
Pulykamell, hús és bőr, sült	452
Pulykaszaft (dobozos)	924
Puszedli, csökkentett zsírral	684
Puszedli, vajas	683
Rák, Alaszkai király, főtt	504
Rákhús dobozos	505
Rakott krumpli, házi recept, vajas	277

Rakott krumpli, keverék száraz, vajás	276
Ramen leves, tésztával, csirkés ízű, száraz keverék	905
Rántott kagyló, sült	501
Rántott szelet, sült	521
Rántotta margarinnal, teljes tejjel és sóval	594
Ravioli, marhahúsos, paradicsomos-húsos szószban, dobozos	820
Rebarbara, fagyasztott, cukorral készült	395
Rebarbara, fagyasztott, cukorral készült	797
Reese's (Csokis süteményogyorókrémmel) (Hershey)	696
Reggeliző búzapehely, Chex	109
Reggeliző kukoricapehely, Chex	105
Reggeliző pehely 100% natúr, rozssal, mézzel és mazsolával	128
Reggeliző pehely 100% natúr, rozssal, mézzel és mazsolával, alacsony zsírtartalmú	129
Reggeliző pehely Cocoa Puffs márkájú	112
Reggeliző pehely, búzakorpás	113
Reggeliző pehely, Cocoa Krispies márkájú	111
Reggeliző pehely, Corn Pops típusú	116
Reggeliző pehely, Crispix típusú	117
Reggeliző pehely, Froot Loops típusú	118
Reggeliző pehely, Frosted Flakes típusú	119
Reggeliző pehely, Frosted Mini Wheats típusú, normál vagy rágcsa	120
Reggeliző pehely, Golden Graham típusú	122
Reggeliző pehely, Honey Nut Cheerios típusú	123
Reggeliző pehely, Honey Nut Cluster típusú	124
Reggeliző pehely, Kix	125
Reggeliző pehely, Life márkájú	126
Reggeliző pehely, mézes – mogyorós, Chex	106
Reggeliző pehely, Nature Valley márkájú, Granola	127
Reggeliző pehely, Product 19 márkájú	130
Reggeliző pehely, Raisin Bran, General Mills típusú	133
Reggeliző pehely, Raisin Bran, Kellogg's típusú	134
Reggeliző pehely, Raisin Nut Bran típusú	135
Reggeliző pehely, Shredded Wheat típusú	137
Reggeliző pehely, Special K márkájú	138
Reggeliző pehely, teljes kiőrlésű, Total	140
Reggeliző pehely, Toasted Oatmeal Honey Nut, Quaker márkájú	139
Reggeliző pehely, többféle gabona, Chex	107
Reggeliző rizs pehely, Chex	108
Reggeliző zsemle, English Muffin, kiegészítők nélkül	42
Retek, nyers	290
Ribizli, szárított	349
Rizs, barna, hosszú szemű, főtt	151

Rizs, fehér, hosszú szemű, főtt	153
Rizs, fehér, hosszú szemű, instant	154
Rizs, fehér, hosszú szemű, nyers	152
Rizs, főtt, instant	156
Rizs, mexikói, köret, száraz keverék	831
Rizs, nyers, instant	155
Rizs, vad, főtt	157
Rizspehely, Rice Krispies típusú	136
Rizspuding, fogyasztásra kész, sima	740
Rizsszirom, négyszög alakú	758
Rizstészta, főtt	150
Ropi	756
Rozskeksz, törött	727
Rozskenyér	18
Rozskenyér	25
Rozskenyér, alacsony kalóriatartalmú	19
Rozsostya teljes kiőrlésű, kiegészítők nélkül	729
Római saláta, belső levelek	240
Római saláta, darabok, aprítva	241
Rósejbni, fagyasztott, sütőben melegített	278
Rósejbni, fast food	856
Sajt, cheddar	599
Sajt, cheddar, alacsony zsírtartalmú	600
Sajt, feta	610
Sajt, Gouda	611
Sajt, Monterrey	612
Sajt, mozzarella, teljes	613
Sajt, Muenster	614
Sajt, Neufchatel	615
Sajt, parmezán	616
Sajt, Provolone	174
Sajt, Provolone	617
Sajt, reszelt	609
Sajt, Ricotta, részben csökkentett zsírtartalmú tejből	619
Sajt, Ricotta, teljes tejből	618
Sajt, Romano	620
Sajt, svájci	621
Sajt, svájci, pasztőrözött	624
Sajtleves, cheddar sajtból, sűrített, teljes tejjel	876
Sajtszós, konyhakész	912
Sajtszós, nachoshoz, kész	914
Sajtvarkocs	946

Saláta, friss	235
Saláta, leveles, darabok, vágott	239
Saláta, leveles, levél	238
Salátaöntet, ezer sziget, zsírmentes	798
Salátaöntet, farmer, zsírmentes	828
Salátaöntet, majonézes, Miracle Whip típusú, sima	550
Salátaöntet, majonézes, Miracle Whip típusú, light	553
Salátaöntet, olasz, light	807
Salátaöntet, olasz, sima	806
Salátaöntet, orosz, light	815
Salátaöntet, orosz, sima	814
Salátaszósz, francia, light	805
Salátaszósz, francia, normál	804
Salátaszósz, olasz, zsírmentes	294
Sárgabarack, dobozos, levében	376
Sárgabarack, dobozos, sűrű szirupban	375
Sárgabarack, friss	374
Sárgabarack, szárított	377
Sárgabarackos sütemény	781
Sárgadinnye, kantalupe, negyedek, héj nélkül	367
Sárgadinnye, mézédés, negyedek, héj nélkül	368
Sárgarépa, dobozos	172
Sárgarépa, fagyasztott, főtt, szűrt	200
Sárgarépa, fiatal	198
Sárgarépa, friss	197
Sárgarépa, friss, főtt, szűrt	199
Sárgarépalé, dobozos	196
Sertés steak, sült, grillezett	794
Sertéshús babbal, paradicsomszósszal, dobozos	832
Sertéshús, bélszín, grillezett, sovány hús	471
Sertéshúsos kolbász, főtt, koszorú	469
Sertéshúsos kolbász, főtt, patty szelet	470
Shake, csokis, fast food	868
Shake, vaníliás, fast food	869
Snickers szelet	697
Snidling, friss	207
Sonka, dobozos	462
Sonka, főtt, extra sovány	485
Sonka, főtt, normál	484
Sonka, friss, főtt, sovány és zsíros	463
Sonka, füstölt, sovány és zsíros	464
Sonka, mézes, füstölt, főtt	486

Sonka, sült, darab, sovány és zsíros	465
Sör fűszeres	968
Sör, normál	953
Sör, világos	954
Sózott kréker, négyszög	730
Spagetti húsgolyóval, paradicsomszósszal, dobozos	654
Spagetti húsgolyóval, paradicsomszósszal, fagyasztott	650
Spagettiszósz	917
Spaghetti Bolognese, fagyasztott, Healthy Choice	834
Spárga, fagyasztott, főtt, szűrt	162
Spárga, hajtások, dobozos, szűrt	163
Spárga, nyers, főtt, szűrt	161
Spárgaleves, kondenzált, dobozos, tejjel főtt	51
Spenót szulfé, házi	835
Spenót, dobozos, szűrt	300
Spenót, fagyasztott, főtt, szűrt	299
Spenót, friss	297
Spenót, friss, főtt, szűrt	298
Steak Salisbury, étel, fagyasztott	833
Sügér, édesvízi, főtt, melegen szárított	497
Sügér, tengeri, főtt, melegen szárított	498
Sült bab, kolbásszal, dobozos	977
Sült krumpli, sajtos, fast food	86
Sűrített tej, csökkentett zsírtartalmú, dobozos	653
Sűrített tej, csökkentett zsírtartalmú, dobozos	53
Sűrített tej, édesített, dobozos	651
Sűrített tej, teljes, dobozos	652
Sütemény csokis krémmel	69
Sütemény csokis, krémmel és öntettel	685
Sütemény, csokis, csökkentett zsírtartalmú öntettel	686
Sütemény, leveles, fagyasztott, sütésre kész, elősütött	766
Süteményliszt	47
Sütőben sült rosejbní	178
Sütőpor, szódium (szóda), alumínium-szulfát	926
Szalámi, marhahús és sertéshús, főtt	491
Szalámi, marhahús és sertéshús, száraz	492
Szardella olajban, dobozban	20
Szardella olajban, dobozos, szűrt darabok (szálkával)	526
Szárított marhahús, füstölt	483
Szefűbors, dobozos	268
Szendvics, halas (rántott és sült hallal), tartárszósszal és sajttal, fast food	855
Szendvics, sonkás, sajtos, fagyasztott	825

Szezámrag	579
Szilva szárított, magozott, nem főtt	389
Szilva szárított, párolt, nem édesített	390
Szilva, friss	388
Szilvalé, szárított szilvából, dobozos vagy üveges	391
Szőlő, mag nélküli, friss	357
Szőlőital	992
Szőlőital	963
Szőlőlé, dobozos vagy üveges	982
Szőlőlé, koncentrátum, fagyasztott, édesített, hígítatlan	983
Szőlőlé, koncentrátum, fagyasztott, édesített, hígított	984
Szőlőlevél, dobozos	226
Szorbet	644
Szódabikarbóna	929
Szójadiók, szárazon pirított	583
Szójaszós	916
Szójaszós, száraz, főtt	581
Szójaszós, zöld, főtt, szűrt	296
Szójatej	582
Szós, salsa	915
Taco marhahúsos	874
Taco, sült	77
Tahini – szezámpaszta	587
Tapióka, gyöngy, száraz	78
Tea, citromos, édesített	998
Tea, citromos, édesítővel édesített	999
Tea, instant, kész, nem édesített	997
Tej, alacsony zsírtartalmú (1%)	647
Tej, csökkentett zsírtartalmú (2%)	646
Tej, teljes (3,25%)	645
Tej, zsírmentes/ csökkentett zsírtartalmú	648
Tejcsokoládé, kiegészítők nélkül	700
Tejcsokoládé, mandulás	701
Tejcsokoládé, mogyorós Mr. Goodbar	702
Tejföl, alacsony zsírtartalmú	630
Tejföl, normál	629
Tejföl, zsírmentes	631
Tejpor	633
Tejpor tejes	634
Tejszínhab, spray	947
Tejszínhab, spray	635
Tejszínhabos öntet fagyasztott	636

Tejturmix, sűrű, csokis	659
Tejturmix, sűrű, vaníliás	660
Tengeri rák, dobozos, szűrt darabok	530
Tengeri rák, rántott, sült	529
Tengeri rák, rántott, sült, fast food	870
Teriyaki szósz	919
Tészta (cső), főtt	142
Tészta marhahúsos, fagyasztott, Healthy Choice	819
Tészta spagetti, teljes kiőrlésű, főtt	149
Tészta, Chow Mein márkájú, dobozos	143
Tészta, frissen fagyasztott, kiegészítők nélkül, főtt	147
Tészta, japán (szélesmetélt), soba, főtt	146
Tofu, kemény	584
Tofu, puha	585
Tojás, egész, nyers	589
Tojás, egész, sült	573
Tojás, tojás fehérje, nyers	590
Tojás, tojás sárgája, nyers	591
Tojáshelyettesítő, folyékony	595
Tojáslikőr	658
Tojásos kenyér	9
Tojásos tészta (szélesmetélt), sima, főtt	144
Tojásos tészta (szélesmetélt), spenótos, főtt	145
Tojásos, virslis szendvics, fast food	837
Tök lepcsánka	72
Tök, dobozos	289
Tök, főtt, püré	288
Tök, sült	303
Tőkehal, sült	503
Tökmag, pirított, sózott	577
Tonhal, lében, dobozos, szűrt darabok	536
Tonhal, light, lében, dobozos, szűrt darabok	535
Tonhal, light, olajban, dobozos, szűrt darabok	534
Tonhal, sült vagy grillezett	533
Tonhalsaláta, light, olajban, pácolt zöldségekkel, majonéz alapú szósz	537
Torma, kész	940
Tört krumpli, fast food	863
Tortabevonó, nem édesített, darabos	933
Tortabevonó, nem édesített, folyékony	934
Tortellini, tészta sajtos töltelékkel, fagyasztott	836
Tortilla chips nachos, alacsony zsírtartalmú	762
Tortilla chips nachos, normál	761

Tortilla chips, kiegészítők nélkül, normál	759
Tortilla chips, sült	760
Tortilla, kukoricás, elősütött	81
Tortilla, lisztes, elősütött	82
Tócsni, fagyasztott	279
Tócsni, fast food	839
Tócsni, házi	280
Tócsni, házi recept	284
Túró	601
Túró (tejszínes) alacsony zsírtartalmú	607
Túró (tejszínes) sima	606
Túró (tejszínes) zsírmentes	608
Túró alacsony zsírtartalmú (1%)	604
Túró alacsony zsírtartalmú (2%)	603
Túró zsírmentes	605
Túró, krémes, gyümölcsös	602
Túrótorta	675
Túrótorta, sütés nélkül, keverékből készült	176
Tyúkhúsleves, házi	909
Tyúkhúsleves, konyhakész, alacsony zsírtartalmú, alacsony sótartalmú	896
Újhagyma, friss	253
Vadas, bélszín, főtt, sült, színhús	474
Vadas, comb, főtt, sült, színhús	475
Vaj, sóltan	783
Vaj, sózott	782
Vajas keksz, bolti	709
Vajas sütemény alap, fagyasztott, sült	64
Vajas sütemény alap, graham keksszel	65
Vajas sütemény alap, sült, recept szerint	63
Vanília kivonat	948
Vanília öntet, fogyasztásra kész	773
Vörös áfonya szirup	990
Vörös áfonya szósz, édesített, dobozos	348
Vörös áfonya, szárított, édesített	347
Vörös káposzta, nyers, vágott	194
Vörösbab, száraz, főtt	542
Zabkása juharsziruppal és barna cukorral, instant	96
Zabkása, almás-fahéjas, instant	95
Zabkása, kiegészítők nélkül, instant	94
Zabkása, kiegészítők nélkül, normál, gyors vagy instant	97
Zabkenyér	14
Zabpehely szelet, kemény, kiegészítők nélkül	30

Zabpehely szelet, puha, csoki darabokkal	31
Zabpehely szelet, puha, mazsolával	32
Zabrozs, nem főtt	59
Zabsüti, normál, nagy	714
Zabsüti, puha	715
Zabsüti, zsírmentes	716
Zeller krém, sűrített, teljes tejjel főtt	878
Zeller mag	931
Zeller, főtt	206
Zeller, friss	204
Zöld uborka, hámozott	219
Zöld uborka, héjjal	220
Zöldborsó, dobozos, szűrt	175
Zöldborsó, dobozos, szűrt	258
Zöldborsó, édes, fagyasztott, főtt, szűrt	257
Zöldborsó, édes, friss, főtt, szűrt	256
Zöldborsó, fagyasztott, főtt, szűrt	173
Zöldborsó, fagyasztott, főtt, szűrt	259
Zöldborsó, nyers, főtt, szűrt	171
Zöldség, pácolt, édesre fűszerezett	270
Zöldségek, keverék, dobozos, szűrt	321
Zöldségek, keverék, fagyasztott, főtt, szűrt	322
Zöldséglé, turmix, dobozos	320
Zöldségleves marhahúsos, tálalásra kész, Chunky	895
Zöldségleves vegetáriánus, sűrített, vízzel készült	892
Zöldségleves, marhahúsos, sűrített, vízzel készült	891
Zöldségleves, Minestrone, sűrített, vízzel készült	888
Zöldségleves, Minestrone, tálalásra kész, sovány, alacsony sótartalmú	901
Zöldségleves, tálalásra kész, alacsony só- és zsírtartalmú	902
Zsemle, édes, fahéjjal és cukormázzal	76
Zsemle, édes, fahéjjal és mazsolával, bolti	75
Zsemle, hamburger zsemle, hot dog kifli	74
Zsemle, sima	73
Zsemlemorzsa, száraz termék, fűszerezett	27
Zsemlemorzsa, száraz termék, kiegészítők nélkül	26
Zsír	784

COD ALIMENTAR

Afine proaspete	341
Afine, congelate, îndulcite	342
Aluat de pâine / umplutură de pâine, amestec uscat	28
Aluat pentru prăjitura, amestec uscat	673
Alune, tocate	561
Amestec Chex	746
Amidon de porumb	39
Ananas, la conservă, feliat / în bucăți / mărunțit, în suc	384
Ananas, la conservă, feliat, în sirop gros	383
Ananas, la conservă, feliat, în suc	385
Ananas, la conservă, mărunțit, bucăți, într-un sirop gros	382
Ananas, proaspăt, cuburi	381
Anghinare de Ierusalim, crudă	230
Anghinare, fiartă, scursă	160
Arahide, prăjite în ulei	566
Arahide, prăjite în ulei, sărate	569
Arahide, prăjite uscate, nesărate	568
Arahide, prăjite, uscate	565
Arahide, prăjite, uscate, sărate	567
Ardei banană, proaspăt	260
Ardei dulce, roșu sau verde, fiert, scurs	266
Ardei dulce, roșu sau verde, proaspăt	264
Ardei iute jalapeno, conservat	263
Ardei iute verde sau roșu proaspăt	261
Arpacaș, fiert	5
Arpagic, proaspăt	207
Avocado, proaspăt, decojit și fără sămburi	337
Bacon, afumat, fiert	460
Bacon, canadian, afumat, fiert	461
Baghetă franțuzească	98
Bama, congelată, fiartă, scursă	249
Bama, crudă gătită, scursă	248
Banane, proaspete	338
Batoane de pâine	121
Baton cu fulgi de ovăz, tare, simplu	30
Baton cu cereale Nutri Grain cu fructe	33
Baton cu fulgi de ovăz, moale, cu bucăți de ciocolată	31
Baton cu fulgi de ovăz, moale, cu stafide	32
Baton cu smochine	713
Baton Milky way (M&M Mars)	695

Baton pentru micul dejun cu cereale cu umplutură de fructe, fără grăsime	29
Baton Snicker	697
Băutură cu ciocolată pudră	969
Băutură cu ghimbir	962
Băutură de lime	964
Băutură din struguri	992
Băutură din struguri	963
Baza crocantă cu biscuiți graham	65
Baza crocantă, coaptă, conform rețetei	63
Bază crocantă, congelată, coaptă	64
Bere, blondă	954
Bere, obișnuită	953
Bețișoare de brânză Mozzarella	829
Biban, de apă dulce, fiert, uscat cald	497
Biban, de mare, fiert, uscat cald	498
Bicarbonat de sodiu	929
Biscuiți crocanți cu zahăr, din magazin	721
Biscuiți crocanți, aluat, congelați	722
Biscuiți crocanți, din magazin, simpli	720
Biscuiți cu umplutură de brânză	205
Biscuiți cu unt, din magazin	709
Biscuiți cu zahăr, rețetă, cu margarină	723
Biscuiți de încălzit în prăjitorul de pâine, cu conținut scăzut de grăsime	80
Biscuiți de încălzit în prăjitorul de pâine, cu fructe	79
Biscuiți de încălzit în prăjitorul de pâine, pop tarts, congelați	792
Biscuiți de încălzit în prăjitorul de pâine, pop tarts, cu fructe	793
Biscuiți din cereale integrale	734
Biscuiți integrali simpli	726
Biscuiți integrali zdrobiți	727
Biscuiți sărați, pătrați	730
Biscuiți simpli, rotunzi, ca gustare	731
Biscuiți, aluat congelat, copt, simplu	7
Biscuiți, simpli sau cu unt, conform rețetei, 2% lapte	6
Boabe de țelină	931
Brânză	601
Brânză albă (cu smântână) cu conținut scăzut de grăsime	607
Brânză albă (cu smântână) fără grăsime	608
Brânză albă (cu smântână) simplă	606
Branza albastră	597
Brânză americană, proces de pasteurizare, fără grăsime	623
Brânză americană, proces de pasteurizare, simplă	622
Brânză Brie	148

Brânză Camembert	598
Brânză Cheddar cu conținut scăzut de grăsimi	600
Brânză cu conținut scăzut de grăsimi (1%)	604
Brânză cu conținut scăzut de grăsimi (2%)	603
Brânză cu mușcăi, obișnuită	799
Brânza cu mușcăi, ușoară	800
Brânză de vaci cremoasă cu fructe	602
Brânză elvețiană	621
Brânză elvețiană, proces de pasteurizare	624
Brânză fără grăsimi	605
Brânză fărâmițată	609
Brânză feta	610
Brânză Monterey	612
Brânză Mozzarella, din lapte integral	613
Brânză Muenster	614
Brânză Neufchatel	615
Brânză parmezan	616
Brânză ricotta, făcută din lapte parțial degresat	619
Brânză Romano	620
Brioșă cu glazură	687
Brioșe cu afine, amestec	54
Brioșe cu afine, din magazin	53
Brioșe cu tărâțe de ovăz, cumpărate	58
Brioșe cu tărâțe și stafide	55
Brioșe de mic dejun cu englezești, simple	42
Brioșe din porumb, din magazin	56
Brioșe, amestec porumb	57
Broccoli congelat în sos de brânză	187
Broccoli, congelat, scurs	186
Broccoli, crud, separat	183
Broccoli, proaspăt, fiert, scurs	185
Brownie fără glazură, fără grăsimi, din magazin	671
Brownie fără glazură, obișnuit, din magazin	670
Brownie, amestec uscat cu conținut scăzut de grăsimi	672
Bucată de șuncă, coaptă, carne slabă și grasă	465
Bucăți de bacon	925
Bucăți de pui dezodate, pane și prăjite, fast-food	850
Budincă de ciocolată, amestec uscat preparată cu 2% lapte, obișnuit, pregătit	736
Budincă de ciocolată, amestec uscat, preparată cu lapte 2%, instant	735
Budincă de ciocolată, gata de consum, fără grăsimi	743
Budincă de ciocolată, gata de consum, simplă	739
Budincă de orez, gata de consum, simplă	740

Budincă de tapioca, gata de consum, fără grăsime	744
Budincă de tapioca, gata de consum, simplă	741
Budincă de vanilie, amestec uscat, preparată cu 2% lapte, instant	737
Budincă de vanilie, amestec uscat, preparată cu lapte 2%, obișnuită, prăgătită	738
Budincă de vanilie, gata de consum, fără grăsime	745
Budincă de vanilie, gata de consum, simplă	742
Bulgur, fiert	34
Bulion de vită, fără condimente	903
Bulion de vită, preparat cu apă	882
Burger vegetarian, congelat, Morningstar farms	830
Burrito cu fasole și brânză, fast-food	841
Burrito cu fasole și carne, fast-food	842
Cafea Espresso	971
Cafea preparată	970
Caise, jumătăți, în conservă, în sirop	334
Caise, jumătăți, în conservă, sirop dens	333
Caise, proaspete	332
Caise, uscate	335
Caju, sărate, coapte uscate	554
Caju, sărate, prăjite în ulei	555
Cambulă sau solă, la cuptor sau la grătar	510
Căpșuni, congelate, îndulcite, dezghețate	398
Căpșuni, proaspete, de dimensiuni medii	397
Căpșuni, proaspete, mari	396
Carambola, proaspătă	343
Cârnat Chorizo, carne de vită și carne de porc	482
Cârnați Bologna din carne de curcan	478
Cârnați Bologna, carne de vită	476
Cârnați Bologna, carne de vită și carne de porc	477
Cârnați Bratwurst de porc, fierți	480
Cârnați Bratwurst, de porc și de vită, afumați	479
Cârnați Braunschweiger (din ficat de porc)	481
Cârnați de porc, fierți, amestecați	469
Cârnați de porc, fierți, cotlet patty	470
Cârnați de vară (porc și vită), așa-numitul summer sausage	494
Cârnați vienezi	495
Carne de crab, în conservă	505
Carne de pui, în conservă, fără piele, în suc	442
Carne de vânat, fâșii, fiartă, la cuptor, carne slabă	474
Carne de vânat, pulpă, fiartă, la cuptor, carne slabă	475
Carne de vită uscată (carne uscată)	411
Carne de vită uscată, afumată	483

Carne de vită, coaste, friptă, carne slabă	404
Carne de vită, coaste, friptă, carne slabă și grasă	403
Carne de vită, fiartă, slabă	402
Carne de vită, fiartă, slabă și grasă	401
Carne de vită, în conservă	405
Carne de vițel, înăbușită, slabă și grasă	472
Carne de vițel, pane, fiartă, slabă și grasă	473
Carne tocată de carne de vită, bucăți de carne de vită, 75%, fiartă, prăjită	939
Carne tocată de vită, 73%, prăjită	410
Carne tocată de vită, 80% prăjită	409
Carne tocată de vită, 85%, prăjită	408
Carne tocată, carne de vită, bucăți, 80%, fiartă, prăjită la tigaie	937
Carne tocată, carne de vită, bucăți, 85%, fiartă, prăjită la tigaie	938
Cartof dulce, copt, scurs	324
Cartof roșu, nedecojit, copt	796
Cartofi dulci, confiați	307
Cartofi dulci, conservați, în sirop, scurși	308
Cartofi dulci, copti, în coajă	305
Cartofi dulci, fierți fără coajă	306
Cartofi gratinați, amestec uscat cu unt	276
Cartofi gratinați, rețetă de casă, cu unt	277
Cartofi la cuptor, amestec uscat, cu lapte integral și unt	286
Cartofi la cuptor, cu brânză, fast-food	86
Cartofi la cuptor, rețetă de casă, cu unt	287
Cartofi prăjiți la cuptor	178
Cartofi prăjiți, fast-food	856
Cartofi, congelați, încălzii în cuptor	278
Cartofi, copti, doar piele	273
Cartofi, copti, fără piele	272
Cartofi, copti, în coajă	271
Cartofi, decojiți după gătit	274
Cartofi, decojiți înainte de preparare	275
Cașcaval Cheddar	599
Cașcaval Gouda	611
Cașcaval Provolone	174
Cașcaval Provolone	617
Caserola de pui, congelata	822
Castane comestibile, coapte, in coaja	556
Castane comestibile, în conservă	323
Castravete murat cu mărar	269
Castravete verde, cu piele	220
Castravete verde, decojit	219

Ceai de lămâie, îndulcit	998
Ceai de lămâie, îndulcit cu îndulcitor	999
Ceai de plante	996
Ceai instant, pudră, gata, neîndulcit	997
Ceapă franțuzască, proaspătă	295
Ceapă prăjită în baie de ulei	941
Ceapă tânără, proaspătă	253
Ceapă, fulgi deshidratați	252
Ceapă, proaspătă	250
Ceapă, proaspătă, fiartă, scursă	251
Cereale 100% naturale pentru micul dejun cu tărâțe, miere și stafide	128
Cereale 100% tip Natural pentru micul dejun cu tărâțe, miere și stafide, cu conținut scăzut de grăsime	129
Cereale Cheerios	104
Cereale de grâu	141
Cereale de mic dejun tip Crispix	117
Cereale de ovăz cu mere și scorțișoară, instant	95
Cereale de ovăz cu sirop de arțar și zahăr brun, instant	96
Cereale de ovăz, simple, instant, îmbogățite	94
Cereale de ovăz, simple, instant, neîmbogățite	97
Cereale din orez Rice Krispies	136
Cereale mic dejun Cocoa Krispies	111
Cereale mic dejun Cocoa Puffs	112
Cereale mic dejun Shredded Wheat	137
Cereale mic dejun tip Froot Loops	118
Cereale mic dejun tip Frosted Flakes	119
Cereale mic dejun tip Frosted Mini Wheats, obișnuite sau gustare	120
Cereale mic dejun tip Toasted Oatmeal Honey Nut, Quaker	139
Cereale pentru mic dejun Life	126
Cereale pentru micul dejun cu cereale integrale, Total	140
Cereale pentru micul dejun cu scorțișoară, Life	110
Cereale pentru micul dejun din tărâțe de grâu	113
Cereale pentru micul dejun Golden Graham	122
Cereale pentru micul dejun Granola, tip Nature Valley	127
Cereale pentru micul dejun Honey Nut Cheerios	123
Cereale pentru micul dejun Honey Nut Cluster	124
Cereale pentru micul dejun Kix	125
Cereale pentru micul dejun tip Product 19	130
Cereale pentru micul dejun tip Raisin Bran, General Mills	133
Cereale pentru micul dejun tip Raisin Nut Bran	135
Cereale pentru micul dejun tip Special K	138
Cerealele de mic dejun Raisin Bran, Kellogg	134
Chec 4 sferturi cu unt	683

Chec 4 sferturi, degresat	684
Cheeseburger dublu, simplu, chiflă triplă, simplu, fast-food	846
Cheeseburger dublu, simplu, cu salată, roșii și maioneză, fast-food	843
Cheeseburger dublu, simplu, fast-food	845
Cheeseburger normal, simplu	847
Cheeseburger, cu salată, roșii și maioneză, fast-food	844
Cheeseburger, mărit, cu salată, roșii și maioneză fast-food	848
Chiflă pentru burger, pentru hot dog	74
Chiflă simplă	73
Chifle de caramel cu ciocolată	699
Chifle de caramel, simple	698
Chifle dulci cu scorișoară și stafide, din magazin	75
Chifle dulci cu scorișoară, aluat dezghețat, coapte cu glazură	76
Chiftele din carne tocată de curcan, prăjite, pane sau în aluat	459
Chili con carne cu fasole, în conservă	823
Chili con carne, fast-food	851
Chipsuri de cartofi, aromă de smântână-ceapă	753
Chipsuri de cartofi, cu conținut scăzut de grăsime	754
Chipsuri de cartofi, fără grăsime	755
Chipsuri de cartofi, simple	218
Chipsuri de cartofi, simple, sărate	752
Chipsuri tortilla, coapte	760
Chipsuri tortilla, cu conținut redus de grăsime	762
Chipsuri tortilla, fără aditivi, simple	759
Chipsuri tortilla, nacho, simpli	761
Ciocolată cu lapte cu migdale	701
Ciocolata cu lapte și nuci Mr. Goodbar	702
Ciocolată cu lapte, simplă	700
Ciocolată de pus în cuptor, neîndulcită, în bucăți	933
Ciocolată de pus în cuptor, neîndulcită, lichidă	934
Ciocolată dulce, neagră (Hershey)	708
Ciorbă de legume cu pui și orez, gata de servit, slabă, cu conținut redus de sare	898
Ciorbă de vită cu tăiței, preparată cu apă	883
Ciorbă de vită de casă	908
Cireșe, proaspete, fără sămburi	345
Ciuperci Shiitake, fierte	245
Ciuperci Shiitake, uscate	246
Ciuperci, fierte, scurse	243
Ciuperci, la conservă, scurse	244
Ciuperci, proaspete	242
Clătite din cartofi, congelate	279
Clătite din cartofi, de casă	280

Clătite din cartofi, fast-food	839
Clătite din cartofi, rețetă de casă	284
Clătite, amestec cu 2% lapte, oua și ulei	62
Clătite, amestec gata preparat	61
Clătite, congelate, gata de servit	60
Clătite, unt și sirop, fast-food	840
Clementine	945
Coacăze, uscate	349
Coaste de miel, carne slabă, fierte, la cuptor	493
Coaste de porc (spate), fierte, carne slabă și grasă	467
Coaste de porc, carne fiartă, înăbușită, carne slabă și grasă	468
Coaste de porc, carne prăjită, slabă și grasă	466
Coaste de vită la cuptor, carne slabă	414
Coaste de vită la cuptor, carne slabă și grasă	413
Cocktail cu fructe, conservat în suc	353
Cocktail de fructe, conservat în sirop dens	352
Cocos, crud, mărunțit, scurs și îndulcit	560
Cocos, crud, mărunțit, vrac	559
Cod de Alaska, la cuptor sau la grătar	520
Cod de Alaska, știucă	538
Cod, copt sau prăjit	503
Cola	960
Cola, dietetică	961
Condimente chili	932
Condimente englezești, la cutie	268
Conopidă, congelată, fiartă și scursă	203
Conopidă, proaspătă	201
Conopidă, proaspătă, fiartă și scursă	202
Conservă de porc și fasole în sos de roșii	832
Conserve de fasole ochi negru	548
Conserve de legume, cu condimente dulci	270
Coriandru, proaspăt	208
Corn dog, înghețat	824
Cornuri Croissant	221
Covrigi împlețiți	757
Crab, regele Alaska, gătit	504
Cremă de ciuperci, concentrată, preparată cu apă	887
Cremă de ciuperci, concentrată, preparată cu lapte integral	880
Cremă de pui, concentrată, preparată cu apă	886
Cremă de pui, concentrată, preparată cu lapte integral	879
Cremă de țelină, concentrată, preparată cu lapte integral	878
Cremă/masă de cocos	182

Creveți, la conservă, bucăți scurse	530
Creveți, pane, prăjiți	529
Creveți, pane, prăjiți, fast food	870
Crochete	756
Crochete de pește, în pesmet, congelate, preîncălzite	509
Croissant cu ou	3
Croissant cu scorțișoară și stafide	2
Croissant simplu	1
Curcan, carne albă și neagră, feliată, condimentată	456
Curcan, carne albă, carne și piele, la cuptor	457
Curcan, carne albă, numai carne, la cuptor	458
Curcan, carne neagră, carne și piele, prăjit	453
Curcan, carne tocată, gătită	455
Curcan, măruntaie, înăbușite	454
Curmale, fără sămințe	350
Cuscus, gătit	40
Desert din pudră și apă cu adaos de gelatină, cu un conținut scăzut de grăsimi	778
Desert din pudră și apă cu adaos de gelatină, obișnuit	777
Desert înghețată cu sos de caramel, fast-food	854
Dessing pentru salată Coleslaw	803
Dovleac, congelat, gătit, piure	304
Dovleac, conservat	289
Dovleac, fiert, piure	288
Dovlecei, copti	303
Dovlecel, fiert, scurs	302
Dovlecel, proaspăt	301
Dressing Cezar pentru salate, obișnuit	801
Dressing Cezar pentru salate, ușor	802
Dressing pentru salată franceză, obișnuit	804
Dressing pentru salată franceză, ușor	805
Dressing pentru salată Thousand Island, fără grăsime	798
Dressing pentru salată, cu maioneză, tip Miracle Whip, obișnuit	550
Dressing pentru salată, cu maioneză, tip Miracle Whip, ușor	553
Dressing rusesc pentru salată, obișnuit	814
Dressing rusesc pentru salată, ușor	815
Dressing salată italian, obișnuit	806
Dressing salată italian, ușor	807
Drojdie, uscată, activă	951
Dropsuri	689
Eglectin, la cuptor sau prăjit	511
Enchilada cu carne de vită și brânză, fast-food	262
Escarola de andive, proaspătă	224

Extract de vanilie	948
Făină cu adaos de agenți de dospire	49
Făină de cereale	45
Făină de grâu integral	267
Făină de grâu, universală	50
Făină de hrișcă, integrală	46
Făină de porumb, galbenă, uscată, cu cereale integrale	37
Făină de porumb, galbenă, uscată, obișnuită	38
Făină de porumb, Greutate	48
Făină pentru prăjituri	47
Fasole albă, în conservă	551
Fasole albă, uscată, fiartă	541
Fasole la cuptor, cu cârnați, la conservă	977
Fasole la cuptor, simplă sau vegetarienă, în conservă	546
Fasole Lima, congelată, fiartă, scursă	169
Fasole Lima, mare, uscată, fiartă	543
Fasole Lima, tânără, congelată, fiartă, scursă	170
Fasole navy, uscată, fiartă	544
Fasole neagră, uscată, fiartă	540
Fasole ochi negri, congelată, fiartă, scursă	168
Fasole ochi negri, crudă, fiartă, scursă	161
Fasole ochi negri, uscată, fiartă	547
Fasole Pinto, în conservă	89
Fasole Pinto, uscată, fiartă	545
Fasole prăjită Refried Beans, în conservă	578
Fasole roșie, în conservă	549
Fasole roșie, uscată, fiartă	542
Fasole verde, congelată, gătită, scursă	173
Fasole verde, conservată, scursă	175
Fasole verde, crudă, gătită, scursă	171
Fenicul, proaspăt	228
Ficat de vită, prăjit	412
File de pește, în pesmet sau aluat, prăjit	508
Filet de porc, la grătar, carne slabă	471
Fistic, prăjite, uscate, sărate, decojite	576
Foi gras (ficat de găscă)	451
Foietaj, congelat, gata de coacere, copt	766
Friptură de porc, prăjită și la grătar	794
Frișcă spray	947
Frisca, nebătută	627
Frisca, nebătută, cu conținut scăzut de grăsimi	628
Frunze de struguri, în conservă	226

Fulgi cu miere și nuci pentru micul dejun, Chex	106
Fulgi de ciocolată, albi	705
Fulgi de ciocolată, semi-dulci	704
Fulgi de grâu, Chex	109
Fulgi de orez, Chex	108
Fulgi de ovăz cu măr și scortişoară	100
Fulgi de ovăz tip Apple Jack	101
Fulgi de porumb General Mills, toate tipurile	114
Fulgi de porumb pentru micul dejun, Chex	105
Fulgi de porumb, tip Kellogg	115
Fulgi de tip Basic 4	102
Fulgi mic dejun Corn Pops	116
Fulgi pentru micul dejun multi-cereale, Chex	107
Fursecuri de ovăz, fără grăsimi	716
Fursecuri de ovăz, moi	715
Fursecuri de ovăz, obișnuite, mari	714
Găină Cornish, carne și piele, la cuptor	443
Gâscă, carne fără piele, prăjită	450
Gâscă, carne și piele, prăjită	449
Gem	780
Germeni de bambus, în conservă, scurși	164
Germeni de fasole, fierți, scurși	166
Germeni de fasole, proaspeți	165
Germeni de lucernă, proaspeți	159
Gin, rom, shootere, tequila, vodcă, whisky (40%)	955
Gogoasă	680
Gogoasă cu glazură	681
Grapefruit alb, proaspăt, decojit	355
Grapefruit roz sau roșu, proaspăt, decojit	354
Grapefruit, conservat, în suc	356
Grâu pufos	132
Griș porumb, alb sau galben	88
Guacamole	944
Gulie, fiartă, scursă	233
Halibut, la cuptor sau prăjit	512
Hamburger dublu, mărit cu salată, roșii și maioneză, fast-food	859
Hamburger dublu, obișnuit, cu salată, roșii și maioneză, fast-food	857
Hamburger simplu, mărit cu salată, roșii și maioneză, fast-food	860
Hamburger simplu, obișnuit, cu salată, roșii și maioneză, fast-food	858
Hamsie în ulei, în conservă	20
Hering, murat	513
Homar, gătit la aburi	514

Hot dog / Cârnați de Frankfurt, carne de vită	487
Hot dog / Cârnați de Frankfurt, carne de vită și porc	488
Hot dog chili, fast-food	862
Hot dog simplu, fast-food	861
Hrean, gata preparat	940
Hummus, din magazin	562
laurt congelat cu ciocolată	637
laurt congelat cu vanilie	638
laurt cu fructe, sărac în grăsimi	662
laurt cu vanilie sau lămâie, cu conținut redus de grăsimi	667
laurt de fructe, fără grăsimi	664
laurt natural, cu conținut scăzut de grăsimi	663
laurt natural, fără grăsimi	665
laurt natural, simplu	666
laurt și suc, amestec	661
Împletitură de brânză	946
Inele de ceapă, pane și prăjite, fast-food	864
Înghețată de căpșuni	293
Înghețată de ciocolată	639
Înghețată de ciocolată, cu conținut redus de grăsimi	640
Înghețată de vanilie	641
Înghețată de vanilie, cu conținut redus de grăsimi	642
Înghețată din suc de fructe	774
Înghețată italiană de vanilie	643
Înghețată italiană de vanilie la cornet, fast-food	853
Înghețată italiană, preparată în restaurant	776
Înghețată la cornet	184
Înghețată pe băț	775
Inimă de palmier, la cutie	229
Înlocuitor de ou, lichid	595
Jeleuri	690
Jeleuri formă ursuleți	688
Ketchup	930
Kiwi, proaspăt, fără piele	358
Kukurydza, świeża, ziarna	215
Lămâi, proaspete, fără coajă	359
Lapte condensat, degresat, la cutie	653
Lapte condensat, îndulcit, conservat	651
Lapte cu conținut scăzut de grăsimi (1%)	647
Lapte cu conținut scăzut de grăsimi (2%)	646
Lapte de ciocolată cu conținut scăzut de grăsimi, din magazin	657
Lapte de ciocolată, din magazin	655

Lapte de soia	582
Lapte degresat / fără grăsime	648
Lapte integral (3,25%)	645
Laptele condensat gras, la cutie	652
Laptele condensat, degresat, la cutie	53
Laptele cu ciocolata cu continut mai mic de grasimi, din magazin	656
Lasagna cu sos și carne	826
Lasagna, legume	827
Legume, amestecat, în conservă, fierte, scurse	322
Legume, amestecat, în conservă, scurse	321
Lichior (29 la sută)	956
Lichior de ouă	658
Limonadă praf, de prătit cu apă	994
Limonadă, concentrat, congelată, pregătită	993
Lințe, uscată, fiartă	563
M&M simple (M&M Mars)	694
M&M's, cu arahide (M&M Mars)	693
Maca, simplu	52
Macrou, fiert	515
Maioneză, fără grăsime	810
Maioneză, obișnuită	808
Maioneză, ușoară (fără colesterol)	809
Mandarine, în sirop	364
Mandarine, proaspete, decojite și fără sâmburi	399
Mango, proaspăt, decojit și fără sâmburi	365
Mărar, proaspăt	222
Margarina simplă (80% grăsime)	785
Margarină tartinabilă (40% grasime)	789
Margarină tartinabilă (60% grasime)	787
Măsline negre, coapte, în conservă	372
Măsline verzi, în saramură	371
Mazăre de zahăr, congelate, fierte, scurse	257
Mazăre de zahăr, proaspătă, fiartă, scursă	256
Mazăre, verde, congelată, gătită, scursă	259
Mazăre, verde, conservată, scursă	258
Melasă	771
Mere călite cu zahăr	328
Mere călite fără zahăr	329
Mere, uscate	327
Mere, uscate, cu coajă	325
Mere, uscate, decojite	326
Merișoare, uscate, îndulcite	347

Mezeluri din carne albă de curcan	496
Miel, carne tocată, fiert, grătar	417
Miel, cotlet, fiert, carne slabă	422
Miel, cotlet, fiert, carne slabă și grasă	421
Miel, mușchii, la grătar, carne slabă	424
Miel, mușchii, la grătar, carne slabă și grasă	423
Miel, pulpă, carne slabă, la cuptor	500
Miel, pulpă, la cuptor, carne slabă și grasă	425
Miere	779
Migdale	995
Migdale decojite	539
Miso - pastă de soia	580
Morcovi tineri	198
Morcovi, congelați, fierți și scurși	200
Morcovi, la cutie	172
Morcovi, proaspeți	197
Morcovi, proaspeți, fierți, scurși	199
Mure, congelate	90
Mure, în conservă, în sirop dens	340
Mure, proaspete	339
Mușchi de vită inferior, carne slabă	407
Mușchi de vită, slabă și grasă	406
Muștar, pregătit, galben	942
Nachos cu brânză, fast-food	764
Nap suedez, fiert, scurs	291
Nap, fiert, tăiat în cuburi	317
Năut, în conservă	558
Năut, uscat, gătit	557
Nectarine, proaspete	369
Nuci de Brazilia, decojite	552
Nuci de macadamia, prăjite, uscate, sărate	564
Nuci de pin decojite	575
Nuci de soia, prăjite, uscate	583
Nuci în ciocolată	706
Nuci Pecan, jumătăți	574
Nuci, amestec, prăjite în ulei, sărate	732
Nuci, amestec, prăjite, uscate, sărate	703
Nuci, tocate	588
Nutella	943
Omletă cu margarină, cu lapte integral și sare	594
Omletă, simplă	596
Orez în stil mexican, garnitură, amestec uscat	831

Orez pufos	131
Orez, alb, cu bob lung, crud	152
Orez, alb, cu bob lung, fiert	153
Orez, alb, cu bob lung, instant	154
Orez, brun, cu boabe lungi, fiert	151
Orez, crud, instant	155
Orez, fiert, instant	156
Orez, sălbatic, fiert	157
Oțet de mere	949
Oțet, distilat	950
Ouă fierte, fără coajă	592
Ouă poșat, cu sare	593
Ouă, albușuri, crude	590
Ouă, gălbenuș, crude	591
Ouă, întregi, crude	589
Ouă, întregi, prăjite	573
Pâine albă din făină cu crustă moale	23
Pâine cu banane, dupa rețetă, cu margarină	4
Pâine cu stafide	17
Pâine cu urluială grâu	8
Pâine cu usturoi	103
Pâine de grâu, săracă în calorii	21
Pâine de ou	9
Pâine de ovăz	14
Pâine de porumb, amestec	35
Pâine de porumb, conform rețetei, 2% lapte	36
Pâine de secara	18
Pâine de secara	25
Pâine de secară pumpernickel	16
Pâine de secară, săracă în calorii	19
Pâine din făină albă	22
Pâine din făină albă, săracă în calorii	24
Pâine franțuzească	10
Pâine integrală	13
Pâine italiană	12
Pâine prăjită cu unt, fast-food	838
Pâine prăjită Melba, simplă	728
Pâine prăjită, condimentată	41
Pâine prăjită, congelată	44
Pâine prăjită, după rețetă, cu 2% lapte	43
Pâine, chiflă, grâu integral	93
Pâinici indiene (Naan)	11

Papaya, proaspătă	373
Păstârnac, fiert, scurs	255
Paste (coturi), fierte	142
Paste cu carne de vită, congelate, Healthy Choice	819
Paste, proaspăt congelate, simple, fierte	147
Pastele tip Chow Mein, în conservă	143
Pastramă, carne de vită, afumată	489
Păstrăv, la cuptor sau la grătar	532
Pateuri de carne de crab prăjite cu ou, ceapă și margarină	506
Pătrunjel, proaspăt	254
Pepene dulce, sferturi decojite	368
Pepene galben (cantalup), sferturi decojite	367
Pepene verde, proaspăt, sferturi	400
Pepperoni, carne de vită, carne de porc	490
Pere asiatice, proaspete	336
Pere proaspete	378
Pere, în conservă, în sirop gros	379
Pere, în conservă, în suc	380
Pesmet, produs uscat, cu condimente	27
Pesmet, produs uscat, simplu	26
Pește pion roșu, copt sau la grătar	522
Pește spadă, la cuptor sau la grătar	531
Piept de curcan, carne și piele, prăjit	452
Piept de pui, fără piele, la cuptor	430
Piept de pui, fără piele, prăjit	429
Piersici, în conservă, în sirop gros	375
Piersici, în conservă, în suc	376
Piersici, proaspete	374
Piersici, uscate	377
Pită	15
Piure de cartofi, cartofi deshidratați, lapte integral, unt și sare	281
Piure de cartofi, fast-food	863
Piure de cartofi, rețetă de casă, cu lapte integral	282
Piure de cartofi, rețetă de casă, cu lapte integral și margarină	283
Piure de mere, în conservă, îndulcit	330
Piure de mere, în conservă, neîndulcit	331
Pizza cu carne și legume, congelată, coaptă	788
Pizza cu piperoni, congelată, coaptă	786
Pizza, cu brânză, fast food	865
Pizza, pepperoni, fast-food	866
Plăcintă Boston cu cremă	669
Plăcintă cu nuci Pekan	71

Plăcintă de afine	67
Plăcintă de dovleac	72
Plantane, curățate, proaspete	387
Plantane, prăjite	966
Popcorn, cu brânză	751
Popcorn, cu caramel cu și arahide	750
Popcorn, în ulei, sărat	749
Popcorn, preparat fără ulei, nesărat	748
Portocale, proaspete, decojite și fără sâmburi	370
Porumb, congelat, boabe pe știuleț	214
Porumb, în conservă, cereale integrale	217
Porumb, în conservă, cremă	216
Porumb, proaspăt, boabe pe știuleț	213
Praf de copt, sodiu, sulfat de aluminiu	926
Praf de copt, universal	927
Prăjitură	668
Prăjitură cu brânză	675
Prăjitură cu brânză	678
Prăjitură cu brânză fără coacere, preparat din amestec	176
Prăjitură cu cafea	677
Prăjitură cu cremă de banane, după rețetă	87
Prăjitură cu cremă de ciocolată	69
Prăjitură cu fructe	679
Prăjitură cu fructe	682
Prăjitură cu mere	66
Prăjitură de ciocolată cu glazură de ciocolată	676
Prăjitură de ciocolată cu smântână și glazură	685
Prăjitură de ciocolată, degresat cu glazură	686
Prăjitură de vișine	68
Prăjitură, pe bază de ou și apă, gălbenuș, ușor, fără topping, amestec uscat	674
Prăjiturile cu ciocolată cu conținut scăzut de grăsimi, din magazi	711
Prăjiturile cu ciocolată, congelate, gata preparate, din magazin	712
Prăjiturile cu ciocolată, obișnuite, din magazin	710
Prăjiturile de ciocolată umplute cu cremă	719
Prajituri cu unt de arahide din magazin	717
Prajituri cu unt de arahide, pe bază de margarină	718
Prajituri de orez brun, simple	158
Praz, fiert, scurs	234
Prune uscate, fără sâmburi, nefierte	389
Prune uscate, înăbușite, neîndulcite	390
Prune, proaspete	388
Pudră de cacao, neîndulcită	936

Pufuleți din orez, pătrați	758
Pufuleți din porumb, fără aditivi	747
Pui dulce-acrișor, în conservă	965
Pui rotisor, carne slabă, fără piele, la cuptor	445
Pui, aripi, carne și piele, prăjite, în aluat	440
Pui, aripi, carne și piele, prăjite, în făină	441
Pui, carne , fără piele, prăjit	436
Pui, carne albă, fără piele, la cuptor	437
Pui, carne închisă la culoare, fără piele, la cuptor	432
Pui, carne închisă la culoare, fără piele, prăjită	431
Pui, carne și piele, la cuptor	426
Pui, carne și piele, la cuptor	428
Pui, ficat înăbușit	444
Pui, măruntaie, înăbușit	435
Pui, pulpă, carne și piele, prăjit, în aluat	438
Pui, pulpă, carne și piele, prăjit, în făină	439
Pui, pulpe, carne și piele, la cuptor, în făină	434
Pui, pulpe, carne și piele, prăjit, în făină	427
Pui, pulpe, carne și piele, prăjite, în aluat	433
Punci de fructe	991
Rădăcină de ghimbir, crudă	227
Rață, carne și piele, la cuptor	446
Rață, de Pekin, piept, carne și piele, dezosată, la cuptor	448
Rață, fără piele, la cuptor	447
Ravioli de vită în sos de roșii și carne, la conservă	820
Redfish, gătit	517
Reese's (Biscuiți cu ciocolată și unt de arahide) (Hershey)	696
Ricotta, lapte integral	618
Ridiche crudă	290
Roast-beef de vită, la cuptor, carne slabă	416
Roast-beef, la cuptor, carne slabă și grasă	415
Rodie, proaspătă	790
Root beer	968
Roșii înăbușite, în conservă	316
Roșii întregi, la cutie	311
Roșii, cherry	310
Roșii, pastă, în conservă	314
Roșii, proaspete	309
Roșii, uscate, fără aditivi	312
Rubarbă, congelată, fiartă cu zahăr	395
Rubarbă, congelată, fiartă cu zahăr	797
Salam, carne de vită și porc, fiert	491

Salam, carne de vită și porc, uscat	492
Salată de cartofi, rețetă de casă	285
Salată de pui, fără sos, fast-food	867
Salată de varză albă, fast-food	852
Salată de varză albă, rețetă de casă	210
Salată de varză collard, congelată, gătită, scursă	212
Salată de varză collard, proaspătă, gătită, scursă	211
Salată frunză	238
Salată frunze, bucăți, mărunțită	239
Salată light de ton în ulei, legume marinate, sos pe bază de maioneză	537
Salată Romaine, bucăți, mărunțită	241
Salata Romaine, frunză interioară	240
Salată verde, proaspătă	235
Salată, frunze	236
Salată, tocată / ruptă	237
Salatini cu brânză	725
Sandviș cu șuncă și brânză, congelat	825
Sandwich cu carne de vită la cuptor, maioneză și legume, fast-food	872
Sandwich cu filet de pui (pane și prăjit), simplu, fast-food	849
Sandwich cu pește (pane și prăjit), cu sos tatar și brânză, fast-food	855
Sandwich cu salată de ton, maioneză și salată, fast-food	873
Sandwich cu ulei, oțet, brânză, salam, șuncă și legume, fast-food	871
Sandwich mic dejun cu ou și crenguști, fast-food	837
Sandwich, cu șuncă	928
Sardine de Atlantic în ulei, la conservă, bucăți scurse (cu oase)	526
Scoică comestibilă, la aburi	516
Scoică, fiartă, prăjită în pesmet	527
Scoică, la abur	528
Scoici pane, prăjite	501
Scoici, în conservă, bucăți scurse	502
Scoțișoară	935
Semințe de dovleac, prăjite, sărate	577
Semințe de floarea soarelui, prăjite uscate, sărate	586
Semințe de susan	579
Șerbet	644
Sfeclă elvețiană, proaspătă	209
Sfeclă roșie, conservată, scursă	179
Sfeclă roșie, frunze și tulpină, fiartă, scursă	181
Sfeclă roșie, întregă sau feliată, fiartă, scursă	177
Shake cu lapte, dens, cu ciocolată	659
Shake cu lapte, dens, cu vanilie	660
Shake, vanilie, fast-food	869

Shake,cu ciocolată, fast-food	868
Sirop de arțar	770
Sirop de ciocolată, cu caramel	768
Sirop de ciocolată, slab	767
Sirop de merișoare	990
Sirop de porumb, ușor	769
Smântână acră, cu conținut redus de grăsime	630
Smântână acră, fără grăsimi	631
Smântână acră, obișnuită	629
Smântână pentru cafea	626
Smântână pentru cafea, ½ lapte + smântână	625
Smântână praf	633
Smântână praf din lapte integral	634
Smântână spray	635
Smochine, proaspete	265
Smochine, uscate	351
Șnițel de porc, prăjit, copt	521
Soia, uscată, fiartă	581
Soia, verde, fiartă, scursă	296
Somn pane prăjit	499
Somon afumat	525
Somon, la conservă (roz), în sos propriu (cu oase)	524
Somon, la cuptor sau la grătar	523
Sos Barbecue	911
Sos de brânză pentru Nacho, gata de servit	914
Sos de brânză pregătit	912
Sos de ciuperci (cutie)	923
Sos de curcan (conservă)	924
Sos de mărar cu smântână	632
Sos de merișoare, îndulcit, în conservă	348
Sos de pui (conservă)	922
Sos de roșii, în conservă	315
Sos de soia	916
Sos de vită propriu, în conservă	921
Sos dulce-acrișor, pregătit	918
Sos Enchilada, pregătit	913
Sos italian pentru salată, fără grăsimi	294
Sos pentru spaghete	917
Sos ranch, fără grăsime	813
Sos ranch, simplu	811
Sos ranch, ușor	812
Sos ranch pentru salată, fără grăsime	828

Sos Salsa	915
Sos Teriyaki	919
Sos Thousand Island, simplu	816
Sos Thousand Island, ușor	817
Sos Worcestershire	920
Spaghete Bolognese, congelată, Healthy Choice	834
Spaghete cu chiftele în sos de roșii, congelate	650
Spaghete cu chiftele în sos de roșii, la conservă	654
Spaghete, integrale, fierte	149
Spanac, congelat, fiert, scurs	299
Spanac, în conservă, scurs	300
Spanac, proaspăt	297
Spanac, proaspăt, fiert și scurs	298
Sparanghel, congelat, fiert, scurs	162
Sparanghel, crud, fiert, scurs	161
Sparanghel, lăstari, conservat, scurs	163
Spumă din zahăr, mică	691
Spumă din zahăr, obișnuită	692
Stafide în ciocolată	707
Stafide, fără semințe	392
Steak de vită Porterhouse, la cuptor, carne slabă	420
Steak de vită T-bone, la cuptor, carne slabă	418
Steak de vită, în conservă	821
Steak mușchi de vită, la cuptor carne slabă	419
Steak Salisbury, mâncare, congelată	833
Stridie, doar carne crudă	518
Stridie, pane, prăjită	519
Struguri, fără semințe, proaspeți	357
Suc de ananas, conservat, neîndulcit	386
Suc de grapefruit, concentrat, congelat, neîndulcit, diluat	981
Suc de grapefruit, concentrat, congelat, neîndulcit, nediluat	980
Suc de grapefruit, la cutie, îndulcit	979
Suc de grapefruit, la cutie, neîndulcit	978
Suc de grapefruit, proaspăt, alb sau roz	976
Suc de lămâie, la cutie sau îmbuteliat, neîndulcit	361
Suc de lămâie, la cutie, neîndulcit	363
Suc de lămâie, proaspăt	360
Suc de lămâie, proaspăt	362
Suc de legume, smoothie, la cutie	320
Suc de mere, concentrat, congelat, diluat	975
Suc de mere, concentrat, congelat, nediluat	974
Suc de mere, la sticlă sau la cutie	973

Suc de morcovi, conservat	196
Suc de portocale	967
Suc de portocale, diluat	989
Suc de portocale, la cutie, neîndulcit	986
Suc de portocale, nediluat	988
Suc de portocale, proaspăt, toate tipurile	985
Suc de roșii, la cutie, sărat	313
Suc de struguri, concentrat, congelat, îndulcit, diluat	984
Suc de struguri, concentrat, congelat, îndulcit, nediluat	983
Suc de struguri, la cutie sau îmbuteliat	982
Suc din prune uscate, la cutie sau îmbuteliat	391
Sufleu de spanac, preparat acasă	835
Șuncă afumată, slabă și grasă	464
Șuncă cu miere, afumată, gătită	486
Șuncă proaspătă, gătită, slabă și grasă	463
Șuncă, gătită, foarte slabă	485
Șuncă, gătită, obișnuită	484
Șuncă, în conservă	462
Supă de broccoli și brânză, densă, gătită cu lapte integral	875
Supă de ceapă, amestec uscat, de nepregătită	904
Supă de ceapă, amestec uscat, preparată cu apă	907
Supă de legume cu carne de vită, gata de servit, Chunky	895
Supă de legume cu pui, gata de servit, Chunk	894
Supă de legume pe bază de carne de vită, concentrată, preparată cu apă	891
Supă de legume, gata de servit, cu conținut scăzut de grăsime, conținut redus de sare	902
Supă de legume, Minestrone, densă, preparată cu apă	888
Supă de legume, Minestrone, gata de servit, slabă, cu conținut redus de sare	901
Supă de linte, gata de servit, slabă, cu conținut redus de sare	900
Supă de mazăre, îngroșată, preparată cu apă	889
Supă de pește cu scoici, Manhattan, îngroșată, preparată cu apă	885
Supă de pește cu scoici, New England, gata de servit, slabă, cu conținut redus de sare	899
Supă de pește cu scoici, New England, îngroșată, preparată cu lapte integral	877
Supă de pește, de casă	910
Supă de pui cu tăiței, gata de servit, Chunky	893
Supă de pui cu tăiței, amestec uscat, preparată cu apă	906
Supă de pui cu tăiței, concentrată, preparată cu apă	884
Supă de pui cu tăiței, gata de servit, slabă, cu conținut redus de sare	897
Supă de pui, de casă	909
Supă de pui, preparată, slabă, cu conținut scăzut de sare	896
Supă de roșii, concentrată, preparată cu lapte integral	881
Supă de roșii, îngroșată, preparată cu apă	890
Supă de sparanghel, condensată, conservată, fiartă cu lapte	51

Supă de tăiței Ramen, aromă de pui, amestec uscat, nepregătită	905
Supă din brânză cheddar, concentrată, gătită cu lapte integral	876
Supă vegetală, îngroșată, preparată cu apă	892
Supă, cremă de cartofi, condensată, la conservă, preparată cu lapte	795
Tabletă de ciocolată albă	180
Taco de vită	874
Tahini - pastă de susan	587
Tăiței cu ou Alfredo, amestec uscat	818
Tăiței cu ou, cu spanac, fierți	145
Tăiței cu ou, simpli, fierți	144
Tăiței de orez, fierți	150
Tăiței japonezi, fierți	146
Tapioca, uscată	78
Tărâțe de ovăz, nefierte	59
Tartă cu lămâie și bezea	70
Țelină, gătită	206
Țelină, proaspătă	204
Terci de grâu, instant	92
Terci de grâu, obișnuit	91
Țipar, fiert, uscat la cald	507
Toate tipurile de tărâțe	99
Tofu, moale	585
Tofu, tare	584
Ton alb în apă, la conservă, bucăți scurse	536
Ton light în apă, la conservă, bucăți scurse	535
Ton light în ulei, la conservă, bucăți scurse	534
Ton, la cuptor sau la grătar	533
Topping de ciocolată, gata pentru a fi folosit	772
Topping de vanilie, gata pentru a fi folosit	773
Topping înghețat din frișcă	636
Tort de piersici	781
Tort Taco, copt	77
Tortellini, macaroane umplute cu brânză, congelate	836
Tortilla de făină, gata de preparat	82
Tortilla de porumb, gata de gătit	81
Tulpină nap, congelată, fiartă, scursă	319
Tulpină nap, proaspătă, fiartă, scursă	318
Ulei de rapiță Canola	791
Umplutură de plăcintă cu afine, în conservă	972
Umplutură de plăcintă cu vișine, în conservă	346
Umplutura pentru prăjitura cu mere	987
Unt de arahide, moale, degresat	572

Unt de arahide, obișnuit, cu bucăți de nuci	571
Unt de arahide, obișnuit, moale	570
Unt nesarat	783
Unt sărat	782
Untură	784
Usturoi, crud	225
Vafă de vanilie, cu conținut redus de grăsime	724
Vafe de seară, cereale integrale, simple	729
Vafe subțiri de grâu	733
Vafe, simple, conform rețetei	83
Vafe, simple, congelate, coapte	84
Vafe, simple, cu conținut scăzut de grăsime	85
Varză chinezească	192
Varză creață, congelată, fiartă, scursă	232
Varză creață, proaspătă, fiartă, scursă	231
Varză de Bruxelles, congelată, fiartă, scursă	188
Varză de Bruxelles, proaspătă, fiartă, scursă	189
Varză de Pekin	193
Varză italiană, crudă, mărunțită	195
Varza murată în saramură, la conservă / la pungă	292
Varză roșie, crudă și mărunțită	194
Varză Sarepska, fiartă, scursă	247
Varză, fiartă	191
Varză, proaspătă, mărunțită	190
Vin alb	959
Vin rose	958
Vin rosu	957
Vinete, fierte, scurse	223
Vișine în lichior de maraschino, în conservă, scurse	366
Vișine, roșii, fără sămburi, în conservă, în apă	344
Yam (cartof dulce mexican), crud	952
Zahăr alb, granulat	765
Zahăr brun	763
Zer	649
Zmeură, congelată, îndulcită, decongelată	394
Zmeură, proaspătă	393

ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ КОД

Абрикосы консервированные, половинки, в густом сиропе	333
Абрикосы консервированные, половинки, в соку	334
Абрикосы свежие	332
Абрикосы сушеные	335
Авокадо свежие, без кожицы и косточки	337
Австралийский лосось, с апельсином, запеченный или зажаренный	522
Азиатские груши свежие	336
Ананас консервированный, дольки / кусочки / мякоть в собственном соку	384
Ананас консервированный, дольки, в густом сиропе	383
Ананас консервированный, дольки, в собственном соку	385
Ананас свежий, нарезанный кубиками	381
Ананас, консервированный, кусочки / мякоть, в густом сиропе	382
Ананасовый сок, без сахара, консервированный	386
Английский маффин, без добавок	42
Апельсин, свежий, без кожуры и семян	370
Апельсиновый лимонад	967
Апельсиновый сок, все сорта, свежий	985
Апельсиновый сок, консервированный, без сахара	986
Апельсиновый сок, неразбавленный	988
Апельсиновый сок, разбавленный	989
Арахис в шоколаде	706
Арахис жареный в масле	566
Арахис жареный в масле, с солью	569
Арахис, жареный в сухом виде	565
Арахис, жареный в сухом виде, без соли	568
Арахис, жареный в сухом виде, с солью	567
Арахисовое масло с низким содержанием жира, однородное	572
Арахисовое масло, обычное, кусок	571
Арахисовое масло, обычное, однородное	570
Арбуз, свежий, дольками	400
Артишоки приготовленные, сушеные	160
Баклажан, приготовленный, сушеный	223
Бамия, замороженная, приготовленная, высушенная	249
Бамия, сырая, приготовленная, высушенная	248
Банановый хлеб, рецепт, маргарин	4
Бананы свежие	338
Банка арахисового масла «Reese's» (Hershey)	696
Баранина, корейка на гриле, нежирная	424
Баранина, корейка, жареная, нежирная и жирная	423
Баранина, ножка, нежирная, жареная	500

Баранина, окорок, жареный, нежирный и жирный	425
Баранина, отбивные, приготовленные, нежирные	422
Баранина, отбивные, приготовленные, нежирные и жирные	421
Баранина, ребрышки, нежирные, приготовленные, жареные	493
Баранина, фарш, приготовленная, на гриле	417
Батат, приготовленный, жареный, сушеный или запеченный	324
Батончик «Milky way» (M&M Mars)	695
Батончик «Snickers»	697
Батончик для завтрака, хлопья, фруктовая начинка, без жира	29
Батончик из мюсли, мягкий, с изюмом	32
Батончик из мюсли, мягкий, с шоколадной крошкой	31
Батончик из мюсли, твердый, без добавок	30
Батончик с инжиром, печенье	713
Батончик, фрукты и сок, замороженные	774
Белый хлеб	22
Белый хлеб, мягкая корочка	23
Белый хлеб, светлый	24
Блины замороженные, готовые к употреблению	60
Блины, микс, 2% молоко, яйцо и масло	62
Блины, полный микс	61
Блины, с маслом и сиропом, фаст-фуд	8400
Болгарский перец, зеленый или красный, вареный, сушеный	266
Болгарский перец, зеленый или красный, свежий	264
Бостонский пирог с кремом	669
Брауншвейгская колбаса (колбаса из печени, свинина)	481
Бри, сыр	148
Брокколи в сырном соусе, замороженная	187
Брокколи замороженная, сушеная	186
Брокколи, свежая, приготовленная, сушеная	185
Брокколи, сырая, побеги	183
Брюква, приготовленная, высушенная	291
Брюссельская капуста, замороженная, приготовленная, сушеная	188
Брюссельская капуста, свежая, приготовленная, сушеная	189
Булгур, приготовленный	34
Булочка с карамелью, шоколадом	699
Бульон говяжий сгущенный, приготовл. с водой	882
Бульон говяжий, домашний	908
Буррито, фасоль и мясо, фаст-фуд	842
Буррито, фасоль и сыр, фаст-фуд	841
Бутерброд с ветчиной и сыром, замороженный	825
Ванильное вафельное печенье, с низким содержанием жира	724
Ванильный экстракт	948

Вареная колбаса, говядина	476
Вареная колбаса, говядина и свинина	477
Вареная колбаса, индейка	478
Вафли, без начинки, замороженные, жареные	84
Вафли, без начинки, рецепт	83
Вафли, без начинки, с низким содержанием жира	85
Вафля ржаная, цельнозерновая, без приправ	729
Вегетарианская котлета для бургеров, замороженная «Morningstar farms»	830
Ветчина, вяленая, нежирная и жирная	464
Ветчина, консервированная	462
Ветчина, окорок, жареная, нежирная и жирная	465
Ветчина, приготовленная, нежирная	485
Ветчина, приготовленная, обычная	484
Ветчина, с медом, копченая, вареная	486
Ветчина, свежая, вареная, нежирная и жирная	463
Вино, белое	959
Вино, красное	957
Вино, розовое/светло-розовое	958
Виноград, без косточек, свежий	357
Виноградный напиток	992
Виноградный сок, консервированный или разлитый в бутылки	982
Виноградный сок, концентрат, замороженный, с сахаром, не разбавл	983
Виноградный сок, концентрат, замороженный, с сахаром, разбавл.	984
Вишневый пирог	68
Вишня сладкая, свежая, без косточек	345
Вишня, кислая, красная, без косточек, конс., в водной заливке	344
Воздушная рисовая каша	131
Вустерширский соус	920
Выпечка для тостера, двухслойное пирожное, с глазурью	792
Выпечка для тостера, двухслойное пирожное, с фруктовой начинкой	793
Выпечка для тостера, с низким содержанием жира	80
Выпечка для тостера, с фруктовой начинкой	79
Вяленая говядина, копченая	483
Газированная вода с соком винограда	963
Гамбургер, двойной, большой, салат, помидор, майонез, фаст-фуд	859
Гамбургер, двойной, обычный, салат, помидор, майонез, фаст-фуд	857
Гамбургер, одинарный, большой, салат, помидор, майонез, фаст-фуд	860
Гамбургер, одинарный, обычный, салат, помидор, майонез, фаст-фуд	858
Гвоздика, консервированная	268
Глазурь, ванильная, готовая к употреблению	773
Глазурь, шоколадная, готовая к употреблению	772
Говядина консервированная, соленая	405

Говядина тушеная (грудинка) или жаркое, нежирное и жирное	403
Говядина тушеная или жареная, нежирная	404
Говядина, вяленая	411
Говядина, глазок круглый, нежирная	407
Говядина, глазок круглый, нежирная и жирная	406
Говядина, печень, жаренная	412
Говядина, ребрышки, приготовл. в духовке, нежирные и жирные	413
Говядина, ребрышки, приготовленные в духовке, нежирные	414
Говядина, стейк из филе, жареный, нежирный и жирный	415
Говядина, стейк, бифштекс, приготовленный на гриле, нежирный	420
Говядина, стейк, вырезка, пригот. на гриле, нежирный	419
Говядина, стейк, стейк на косточке, пригот. на гриле, нежирный	418
Говядина, стейк, филе, жареная, нежирная	416
Говядина, фарш, 73%, обжаренная на гриле	410
Говядина, фарш, 85%, обжаренная на гриле	408
Говядина, фарш, куски, 75%, приготовленная, подрумяненная	939
Говядина, фарш, куски, 80%, приготовленная, подрумяненная	937
Говядина, фарш, куски, 85%, приготовленная, подрумяненная	938
Говядина, фарш, обжаренная на гриле 80%	409
Говядина, филе бедра, приготовленная, нежирная	402
Говядина, филе бедра, приготовленная, нежирная и жирная	401
Говяжий бульон, смесь сухая, неприготовленная	903
Гоголь-моголь	658
Голубой сыр	597
Горох «Черный глаз», консервированный	548
Горох зеленый, замороженный, приготовленный, высушенный	259
Горох зеленый, консервированный, высушенный	258
Горох сахарный, замороженный, приготовленный, высушенный	257
Горох сахарный, свежий, приготовленный, высушенный	256
Горох, сушеный, приготовленный	544
Горчица, приготовленная, желтая	942
Гранат, свежий	790
Грейпфрут, консервированный, в сиропе	356
Грейпфрут, свежий без кожуры, белый	355
Грейпфрут, свежий без кожуры, розовый или красный	354
Грейпфрутовый сок, консервированный, без сахара	978
Грейпфрутовый сок, консервированный, с сахаром	979
Грейпфрутовый сок, концентрат, замороженный, с сахаром, не разбавл.	980
Грейпфрутовый сок, концентрат, замороженный, с сахаром, разбавл.	981
Грейпфрутовый сок, розовый или белый, свежий	976
Гренки с приправами	41
Грецкие орехи, измельченные	588

Гречневая мука, цельнозерновая	46
Грибная подливка, в консервах	923
Грибы консервированные, сушеные	244
Грибы отварные, сушеные	243
Грибы шиитаке, отварные	245
Грибы шиитаке, сушеные	246
Грибы, свежие	242
Груши консервированные, в густом сиропе	379
Груши консервированные, в собственном соку	380
Груши, свежие	378
Гуакамоле	944
Гусь, мясо и кожа, жареный	449
Гусь, паштет фуа гра (паштет из гусиной печени)	451
Гусь, только мясо, жареный	450
Джемы	780
Джин, ром, шутеры, текила, водка, виски (80 градусов)	955
Дрожжи, сухие, активные	951
Дыня, медовая роса, дольки без кожуры	368
Дыня, мускатная дыня, дольки без кожуры	367
Жареные бобы, консервированные	578
Жареный по-французски лук	941
Желатин, порошок для приготовления десерта и вода, обычный	777
Желатин, порошок для приготовления десерта и вода, с низким содержанием жира	778
Запеченный картофель с сыром, фаст-фуд	86
Заправка «Thousand Island», обычная	816
Заправка «Thousand Island», с низким содержанием жира	817
Заправка «Цезарь», без жира	802
Заправка «Цезарь», обыкновенная	801
Заправка для ранча, обезжиренная	813
Заправка для ранча, обычная	811
Заправка для ранча, с низким содержанием жира	812
Заправка для салата из капусты	803
Заправка для салата типа майо «Miracle whip», обычная	550
Заправка для салата типа майо «Miracle whip», светлая	553
Заправка для салатов «Thousand Island», обезжиренная	798
Заправка для салатов, ранч, обезжиренная	828
Заправка итальянская, обычная	806
Заправка итальянская, с низким содержанием жира	807
Заправка по-русски, обычная	814
Заправка по-русски, с низким содержанием жира	815
Зеленая фасоль (стручки), замороженная, приготовленная, сушеная	173
Зеленая фасоль (стручки), консервированная, сушеная	175

Зеленая фасоль (стручки), сырая, консервированная, сушеная	171
Зеленый лук, свежий	207
Зелень репы, замороженная, приготовленная, высушенная	319
Зелень репы, свежая, приготовленная, высушенная	318
Зефир, мелкий	691
Зефир, обычный	692
Злаковый батончик «Nutri Grain», фруктовый	33
Зубатка, в панировке, жареная	499
Измельченная пшеничная крупа	137
Изюм без косточек	392
Изюм в шоколаде	707
Имбирный эль	962
Индейка, белое мясо, нарезка	496
Индейка, грудка, мясо и кожа, жареная	452
Индейка, котлеты в панировке или в кляре, жареные	459
Индейка, потроха, тушеная	454
Индейка, светлое и темное мясо, нарезанное кубиками, приправленное	456
Индейка, светлое мясо, мясо и кожа, жареное	457
Индейка, светлое мясо, только мясо, жареное	458
Индейка, темное мясо, мясо и кожа, жареная	453
Индейка, фарш, приготовленный	455
Индийский жареный хлеб (Наан)	11
Инжир сушеный	351
Инжир, свежий	265
Йогурт, без добавок, обезжиренный	665
Йогурт, без добавок, обычный	666
Йогурт, без добавок, с низким содержанием жира	663
Йогурт, ванильный или лимонный, с низким содержанием жира	667
Йогурт, мягкий, ванильный	638
Йогурт, мягкий, шоколадный	637
Йогурт, фруктовый вкус, обезжиренный	664
Йогурт, фруктовый вкус, с низким содержанием жира	662
Итальянская заправка для салатов, обезжиренная	294
Итальянский хлеб	12
Итальянское мороженое, приготовленное в ресторане	776
Кабачок, запеченный	303
Какао порошок, без сахара	936
Какао хлопья «Кгізірієз»	111
Камбала, запеченная или жареная	510
Капуста «Напа»	193
Капуста красная, сырая, нашинкованная	194
Капуста листовая, свежая, приготовленная, высушенная	211

Капуста савойская, сырая, нашинкованная	195
Капуста свежая, нашинкованная	190
Капуста свежая, приготовленная, сушеная	212
Капуста, пак-чой или бок-чой	192
Капуста, приготовленная	191
Карамбола / старфрут, свежие	343
Карамель, обычная	698
Картофель фри, замороженный, нагретый в духовке	278
Картофель фри, фаст-фуд	856
Картофель, запеченный под соусом в сухарях, домашний, масло сливочное	287
Картофель, запеченный под соусом в сухарях, смесь сухая, молоко цельное, масло сливочное	286
Картофель, запеченный с кожурой	271
Картофель, запеченный, только кожа	273
Картофель, запеченный, только мякоть	272
Картофель, очищенный перед варкой	275
Картофель, очищенный после варки	274
Картофель, пюре, высушенные хлопья, цельное молоко, масло сливочное, соль	281
Картофельная запеканка, домашняя, приготовл. с маслом	277
Картофельная запеканка, сухая смесь, приготовл. с маслом	276
Картофельное пюре, домашнее, цельное молоко	282
Картофельное пюре, домашнее, цельное молоко, маргарин	283
Картофельное пюре, фаст-фуд	863
Картофельные драники, фаст-фуд	839
Картофельные оладьи, домашние	284
Картофельные чипсы, без добавок	218
Картофельные чипсы, без приправ, соленые	752
Картофельные чипсы, обезжиренные	755
Картофельные чипсы, с низким содержанием жира	754
Картофельные чипсы, сметана и лук	753
Картофельный салат, домашний	285
Каша «Nature Valley», мюсли	127
Каша «Cheerios» с медом и орехами	123
Каша «Clusters» с медом и орехами	124
Каша «Golden Grahams»	122
Каша з отрубями «Chex»	107
Каша из отрубей	99
Каша с медом и орехом «Chex»	106
Каша с яблоком и корицей	100
Каштаны водяные, консервированные	323
Каштаны европейские, жареные, очищенные	556
Квашеная капуста, консервированная	292
Кедровые орехи, очищенные	575

Кекс с глазурью	687
Кетчуп	930
Кешью, соленые, жареные	554
Киви, свежий, без кожицы	358
Кинза, свежая	208
Кисло-сладкий соус	918
Клементины	945
Кленовый сироп	770
Клубника замороженная, с сахаром, размороженная	398
Клубника, свежая, крупная	396
Клубника, свежая, средняя	397
Клюква сушеная, с сахаром	347
Клюквенное пюре, с сахаром, консервированный	348
Кокосовый крем	182
Кокосовый орех, сырой, измельченный, не фасованный	559
Кокосовый орех, сырой, измельченный, сушеный, с сахаром	560
Коктейль из клюквенного сока	990
Кола	960
Кола, диетическая	961
Кольраби, приготовленная, высушенная	233
Конверты из тортильи, кукурузные	81
Конверты из тортильи, мучные	82
Кондитерский жир, для любого применения	927
Консервы из тунца, без костей, в воде, белые кусочки	536
Консервы из тунца, без костей, в воде, светлые кусочки	535
Консервы из тунца, без костей, в масле, светлые кусочки	534
Корень имбиря, сырой	227
Корж для торта, испеченный, замороженный	64
Корж для торта, испеченный, рецепт	63
Корж для торта, крекер из непросеянной пшеничной муки	65
Корица	935
Коричневый сахар	763
Корн-дог, замороженный	824
Коровий горох, замороженный, приготовленный, сушеный	168
Коровий горох, сушеный, приготовленный	547
Коровий горох, сырой, приготовленный, сушеный	167
Кофе, сваренный	970
Кофе, эспрессо	971
Кофейный торт	677
Краб, король Аляски, приготовленный	504
Крабовый пирог, яйцо, лук, маргарин, жареный	506
Красный картофель с кожурой, запеченный	796

Креветки в панировке, жареные	529
Креветки в панировке, жареные, фаст-фуд	870
Креветки консервированные, твердые высушенные	530
Крекер «Graham», без добавок	726
Крекер «Graham», измельченный	727
Крекер из мацы, без добавок	52
Крекер соленый, квадратный	730
Крекеры с сырной начинкой	205
Кремовая начинка для шоколадного печенья	719
Крем-суп грибной, сгущенный, приготовл. с водой	887
Крем-суп грибной, сгущенный, приготовл. с цельным молоком	880
Крем-суп из сельдерея, сгущенный, приготовл. с цельным молоком	878
Крем-суп куриный, сгущенный, приготовл. с водой	886
Крем-суп куриный, сгущенный, приготовл. с цельным молоком	879
Крендельки, завитки	757
Крендельки, палочки	756
Круассаны	221
Кукуруза, замороженная, ядра в початках	214
Кукуруза, свежая, ядра в початках	213
Кукуруза, сливочная, консервированная	216
Кукуруза, целое ядро, консервированная	217
Кукуруза, ядра, свежие	215
Кукурузная каша «Сhex»	105
Кукурузная крупа, белая или желтая	88
Кукурузная мука, желтая, сухая, обычная	38
Кукурузная мука, желтая, сухая, цельнозерновая	37
Кукурузная мука, маса	48
Кукурузные хлопья	116
Кукурузные хлопья «General Mills», зерновые	114
Кукурузные хлопья «Kellogg's»	115
Кукурузные чипсы, без приправ	747
Кукурузный крахмал	39
Кукурузный сироп, светлый	769
Кукурузный хлеб, рецепт, 2% молоко	36
Кукурузный хлеб, смесь	35
Куриные наггетсы без костей (жар. в панировке), без приправ, фаст-фуд	850
Куриные потроха, тушеные	435
Куриный бульон, готовый к употреблению, с низким содержанием жира, с низким содержанием соли	896
Куриный бульон, домашний	909
Куриный суп с лапшой, готов к подаче, кусочками	893
Куриный суп с лапшой, готов к подаче, с низким содержанием жира, с низким содержанием соли	897
Куриный суп с лапшой, сгущенный, приготовл. с водой	884

Куриный суп с лапшой, сухой, приготовл. с водой	906
Курица в кисло-сладком соусе, в консервах	965
Курица, бедро, мясо и кожа, жареные, в кляре	438
Курица, бедро, мясо и кожа, жареные, в муке	439
Курица, белое мясо, только мясо, жареные	436
Курица, белое мясо, только мясо, жареные	437
Курица, гриль, белое мясо, только мясо, жареный	445
Курица, грудка, только мясо, жареные	429
Курица, грудка, только мясо, на гриле	430
Курица, консервированная, только мясо, с бульоном	442
Курица, кориваллийская курица, тушка, жаренная	443
Курица, крылышки, мясо и кожа, жареные, в кляре	440
Курица, крылышки, мясо и кожа, жареные, в муке	441
Курица, ножка, мясо и кожа, жареные, в кляре	433
Курица, ножка, мясо и кожа, жареные, в муке	434
Курица, овощной суп, готовые к подаче, кусочками	894
Курица, печень, тушеная	444
Курица, рис, овощной суп, готовые к употреблению, с низким содержанием жира, с низким содержанием соли	898
Курица, темное мясо, только мясо, жареные	431
Курица, темное мясо, только мясо, жареные	432
Курица, тушка, жареная	428
Курица, тушка, жареная, в кляре	426
Курица, тушка, жареная, в муке	427
Кускус, приготовленный	40
Кусочки бекона	925
Лаваш	15
Лазанья с мясом и соусом	826
Лазанья с овощами	827
Лапша, чоу-мейн, в консервах	143
Лапша, яйцо, со шпинатом, приготовленная	145
Лапша, яичная, обычная, приготовленная	144
Лапша, японская, соба, приготовленная	146
Леденцы	689
Ликер (53 град.)	956
Лимонад, концентрат, замороженный, приготовленный	993
Лимонад, порошок, приготовл. с водой	994
Лимонно-лаймовая газированная вода	964
Лимонный пирог безе	70
Лимонный сок, консервир. или разлитый в бутылки, без сахара	361
Лимонный сок, свежий	360
Лимоны свежие, без кожуры	359
Лимская фасоль, для детей, замороженная, вареная, сушеная	170

Лимская фасоль, замороженная, вареная, сушеная	169
Листовая горчица, приготовленная, высушенная	247
Листовая капуста, замороженная, приготовленная, высушенная	232
Листовая капуста, свежая, приготовленная, высушенная	231
Листовой салат, кусочки, измельченный	239
Листовой салат, листья	238
Листья виноградные, консервированные	226
Лобстер, приготовленный на пару	514
Лосось, в консервах (розовый), твердые компоненты и жидкость (включая кости)	524
Лосось, запеченный или жареный	523
Лосось, копченый	525
Лук весенний, свежий	253
Лук свежий, приготовленный, высушенный	251
Лук, свежий	250
Луковые кольца в панировке, жареные, фаст-фуд	864
Луковый суп, смесь сухая, неприготовленный	904
Луковый суп, сухая смесь, приготовл. с водой	907
Лук-порей, приготовленный, высушенный	234
Лук-шалот, свежий	295
M&M's, обычный (M&M Mars)	694
M&M's, с арахисом (M&M Mars)	693
Майонез обезжиренный	810
Майонез, легкий (без холестерина)	809
Майонез, обычный	808
Макаронные изделия, приготовленные	142
Макароны, говядина, замороженные, Здоровый выбор	819
Малина, замороженная, с сахаром, размороженная	394
Малина, свежая	393
Манго, свежие, без кожицы и косточки	365
Мангольд, швейцарский, свежий	209
Мандарины, апельсины, в жидком сиропе	364
Манная каша, быстрого приготовления	92
Манная каша, обычная	91
Мараскино, коктейльная вишня, консервированная, высушенная	366
Маргарин, обычный (80% жирности)	785
Маргарин, спред (40%)	789
Маргарин, спред (60% жирности)	787
Маринованные огурцы, с приправами, сладкие	270
Мармеладки	690
Мармеладные мишки	688
Маффины кукурузные фабричные	56
Маффины, микс из зерновых	57

Маффины, овсяные отруби, фабричные	58
Маффины, отруби с изюмом	55
Маффины, черника, микс	54
Маффины, черника, фабричные	53
Мед	779
Мексиканский рис, гарнир, сухой	831
мелко нарезанный подрумяненный картофель, домашний	280
Мелко нарезанный подрумяненный картофель, замороженный	279
Мидии, приготовленные на пару	516
Микс овощей, замороженные, приготовленные, без жидкости	322
Микс овощей, консервированные, без жидкости	321
Микс орехов с арахисом, обжаренный в масле, соленый	732
Микс орехов с арахисом, обжаренный в сухом виде, соленый	703
Миндаль, орехи	995
Минтай, запеченный или жареный	520
Моллюски в панировке, жареные	501
Моллюски, консервированные, сушеные твердые	502
Молоко нежирное (1%)	647
Молоко обезжиренное	648
Молоко с низким содержанием жира (2%)	646
Молоко сгущенное, консервированное, обезжиренное молоко	653
Молоко сгущенное, консервированное, обезжиренное молоко	53
Молоко сгущенное, консервированное, цельное молоко	652
Молоко сгущенное, сладкое, консервированное	651
Молоко цельное (3,25%)	645
Молочный коктейль, густой, ванильный	660
Молочный коктейль, густой, шоколадный	659
Морковный сок, консервированный	196
Морковь свежая	197
Морковь, для детей	198
Морковь, замороженная, вареная, сушеная	200
Морковь, консервированная	172
Морковь, свежая, вареная, сушеная	199
Мороженое с фруктами, горячая помадка, фаст-фуд	854
Мороженое с шербетом	644
Мороженое, ванильное	641
Мороженое, ванильное, мягкое, рожок, фаст-фуд	853
Мороженое, ванильное, с низким содержанием жира	642
Мороженое, клубничное	293
Мороженое, мягкое, ванильное	643
Мороженое, шоколадное	639
Мороженое, шоколадное, с низким содержанием жира	640

Морской гребешок, приготовленный на пару	528
Морской гребешок, приготовленный, в панировке, жареный	527
Морской окунь, приготовленный	517
Мука для сдобы	47
Мука для хлеба	45
Мука пшеничная, цельнозерновая	267
Мясо «Чили кон карне» с фасолью, консервированное	823
Мясо «Чили кон карне», фаст-фуд	851
Мясо краба, консервированное	505
Напиток с фруктовым пуншем	991
Натуральные хлопья 100%, овес, мед и изюм	128
Натуральные хлопья 100%, овес, мед и изюм, с низким содержанием жира	129
Начинка для вишневого пирога, консервированная	346
Начинка для черничного пирога, консервированная	972
Начинка для яблочного пирога	987
Нектарины, свежие	369
Нут, консервированный	558
Нут, сушеный, вареный	557
Нутелла, спред с лесным орехом	943
Обычный крекер, круглый или маленькие кусочки	731
Овощной вегетарианский суп сгущенный, приготовл. с водой	892
Овощной сок, коктейль, консервированный	320
Овощной суп с говядиной, готовый к подаче, с кусочками	895
Овощной суп с говядиной, сгущенный, приготовл. с водой	891
Овощной суп, готовый к употреблению, нежирный, с низким содержанием соли	902
Овсяное печенье, мягкое	715
Овсяное печенье, обезжиренное	716
Овсяное печенье, обычное, большое	714
Овсяные отруби, неприготовленные	59
Овсяные хлопья, без добавок, быстрого приготовления, с витамин.	94
Овсяные хлопья, простые, обычные, быстрого приготовления, без добавок	97
Овсяные хлопья, с кленовым и коричневым сахаром, быстрого приготовления	96
Овсяные хлопья, с яблоками и корицей, быстрого приготовления	95
Овсяный хлеб	14
Огурец, неочищенный	220
Огурец, очищенный	219
Окунь, морской, приготовленный, сухой жар	498
Окунь, пресноводный, приготовленный, сухой жар	497
Оленина, вырезка, приготовленная, жареная, нежирная	475
Оленина, корейка, приготовленная, жареная, нежирная	474
Оливки, зеленые, маринованные	371
Оливки, черные, консервированные, спелые	372

Орехи макадамия, обжаренные в сухом виде, соленые	564
Орехи пекан, половинки	574
Орехи, бразильские, очищенные	552
Орехи, кешью, соленые, обжаренные в масле	555
Орехи, миндаль, очищенные	539
Основные 4 злака	102
Острый соус	915
Палочки из сыра моцарелла	829
Палтус, запеченный или жареный	512
Панировочные сухари, сушеные, тертые, без добавок	26
Панировочные сухари, сушеные, тертые, с приправами	27
Папайя, свежая	373
Паста, свежеохлажденная, без приправ, приготовленная	147
Пастернак, приготовленный, высушенный	255
Пастроми, из говядины, копченая	489
Патока, сироп	771
Пахта	649
Пепперони, свинина, говядина	490
Перец халапеньо, консервированный	263
Перец чили, молотый	932
Перец чили, свежий, зеленый или красный	261
Перец, банановый, свежий	260
Персики консервированные, в густом сиропе	375
Персики консервированные, в собственном соку	376
Персики, свежие	374
Персики, сушеные	377
Персиковый пирог	781
Песочное печенье, фабричное, без добавок	720
Петрушка, свежая	254
Печенье с арахисовым маслом, рецепт с маргарином	718
Печенье с арахисовым маслом, фабричное	717
Печенье с шоколадной крошкой, фабричное, обычное	710
Печенье с шоколадной крошкой, фабричное, с низким содержанием жира	711
Печенье сливочное, фабричное	709
Печенье, замороженное тесто, запеченное, обычное	7
Печенье, простое или пахта, рецепт, 2% молоко	6
Пиво, обычное	953
Пиво, светлое	954
Пикша, запеченная или жареная	511
Пирог с банановым кремом, приготовл. по рецепту	87
Пирог с курицей, замороженный	822
Пирог с орехами пекан	71

Пирожное, шоколадное, с глазурью, с низким содержанием жира	686
Пирожное, шоколадное, с кремовой глазурью	685
Пирожные, смесь сухая, желтая, светлая, вода, яичный белок, без глазури	674
Пицца пепперони, замороженная, приготовленная	786
Пицца, мясная и овощная, замороженная, приготовленная	788
Пицца, пепперони, фастфуд	866
Пицца, сырная, фаст-фуд	865
Пищевая сода	929
Плантан, без кожуры, свежий	387
Плантаны, приготовленные	966
Плитка шоколада, молочная, без добавок	700
Плитка шоколада, молочная, с арахисом, <Mr. Соодъаг>	702
Плитка шоколада, молочная, с миндалем	701
Плитка шоколада, очень темная, сладкая («Herziteu»)	708
Побеги бамбука консервированные, сушеные	164
Поджаренная овсяная каша <Quaker>, с медом и орехом	139
Подлива из говядины, консервированная	921
Подлива с курицей, консервированный	922
Подливка с индейкой, в консервах	924
Помидор для пасты, консервированный	314
Помидор, варенный, консервированный	316
Помидор, консервированный	311
Помидор, кусочками, без добавок	312
Помидор, свежий	309
Помидор, черри	310
Пончик, глазурованный	681
Пончик, кекс	680
Попкорн в масле, соленый	749
Попкорн воздушный, несоленый	748
Попкорн, карамель, арахис	750
Попкорн, со вкусом сыра	751
Пудинг, ванильный, готовый к употреблению, обезжиренный	745
Пудинг, ванильный, готовый к употреблению, обычный	742
Пудинг, ванильный, сухая смесь с 2% молоком, быстрого приготовления	737
Пудинг, ванильный, сухая смесь с 2% молоком, обычный, приготовленный	738
Пудинг, рисовый, готовый к употреблению, обычный	740
Пудинг, тапиока, готовый к употреблению, обезжиренный	744
Пудинг, тапиока, готовый к употреблению, обычный	741
Пудинг, шоколадный, готовый к употреблению, обезжиренный	743
Пудинг, шоколадный, готовый к употреблению, обычный	739
Пудинг, шоколадный, сухая смесь с 2% молоком, быстрого приготовления	735
Пудинг, шоколадный, сухая смесь, с 2% молоком, обычная, приготовленная	736

Пшеничная каша «Спех»	109
Пшеничная мука, универсальная	50
Пшеничные хлопья воздушный	132
Пшеничный хлеб, белый	21
Равиоли, в томатно-мясном соусе, в консервах	820
Разрыхлитель, сульфат алюминия натрия	926
Рапсовое масло	791
Ревень, замороженный, приготовленный с сахаром	395
Ревень, замороженный, приготовленный с сахаром	797
Редиска, сырая	290
Рела, приготовленная, нарезанная кубиками	317
Ржаной хлеб	18
Ржаной хлеб, светлый	19
Ржано-пшеничный хлеб	13
Рис белый, длиннозерный, быстрого приготовления	154
Рис белый, длиннозерный, сырой	152
Рис, белый, длиннозерный, приготовленный	153
Рис, быстрого приготовления, приготовленный	156
Рис, быстрого приготовления, сырой	155
Рис, дикий, приготовленный	157
Рис, коричневый, длиннозерный, приготовленный	151
Рис, лапша, приготовленные	150
Рисовая каша «Спех»	108
Рисовое лакомство/ батончик «Krispies», квадратный	758
Рисовые хлопья «Krispies»	136
Рисовый пирог, коричневый рис, без приправ	158
Рогалик, без начинки	1
Рогалики, корица-изюм	2
Рогалики, яйцо	3
Рожок, мороженое	184
Роллы, гамбургер, хот-дог	74
Роллы, закуска	73
Ростки люцерны, сырые	159
Ростки фасоли приготовленные, сушеные	166
Ростки фасоли, сырые	165
Рыба с анчоусами, консервированная в масле	20
Рыба-меч, запеченная или жареная	531
Рыбное филе в кляре или в панировке, жареное	508
Рыбные палочки и порции, в панировке, замороженные, предварительно нагретые	509
Рыбный бульон, домашний	910
Саб сэндвич, жареная говядина, майонез, овощи, фаст-фуд	872
Саб сэндвич, масло и уксус, сыр, салями, ветчина, овощи, фаст-фуд	871

Саб сэндвич, мясное ассорти	928
Саб сэндвич, салат из тунца, майонез, листья салата, фаст-фуд	873
Салат из капусты, домашний	210
Салат из капусты, фаст-фуд	852
Салат из тунца, светлый тунец в масле, маринад, заправка для салата с майонезом	537
Салат кочанный «Айсберг», измельченный	237
Салат кочанный «Айсберг», листья	236
Салат ромен, внутренний лист	240
Салат ромен, измельченный	241
Салат, курица, без заправки, фаст-фуд	867
Салат, свежий	235
Сало	784
Салями, говядина и свинина, вареная	491
Салями, говядина и свинина, копченая	492
Самоподнимающаяся мука	49
Сарделька, говядина и свинина, копченая	479
Сарделька, свинина, приготовленная	480
Сардины, атлантические, консервы в масле, твердые компоненты (включая кости)	526
Сахар белый, гранулированный	765
Сахарное печенье, рецепт, маргарин	723
Сахарное печенье, тесто, охлажденное	722
Сахарное печенье, фабричное	721
Свекла консервированная, сушеная	179
Свекла, зелень, листья и стебли, приготовленная, сушеная	181
Свекла, целая или нарезанная, вареная, сушеная	177
Свиная вырезка, жареная, нежирная	471
Свиная отбивная, приготовленная, жареная	521
Свинина и фасоль в томатном соусе, консервированные	832
Свинина, бекон, вяленая, приготовленная	460
Свинина, бекон, канадская, вяленая, приготовленная	461
Свинина, жаркое из ребрышек, нежирное и жирное	466
Свинина, колбаса вареная, котлета	470
Свинина, колбаса вареная, сосиска	469
Свинина, ребрышки, свиные ребрышки, нежирные и жирные, приготовленные, тушеные	468
Свинина, ребрышки, шпик, нежирные и жирные, приготовленные	467
Сдобная булочка, корица с изюмом, фабричная	75
Сдобная булочка, корица, охлажденное тесто, запеченная с глазурью	76
Селедка, маринованная	513
Сельдерей свежий	204
Сельдерей, приготовленный	206
Семена кунжута	579
Семена подсолнечника, обжаренные в сухом виде, с солью	586

Семена сельдерея	931
Сердцевины пальмы, консервированные	229
Серый орех, замороженный, приготовленный, стружка	304
Сироп с шоколадным вкусом, жидкий	767
Сироп с шоколадным вкусом, помадка	768
Скумбрия, приготовленная	515
Сладкий картофель, в сахарном сиропе	307
Сладкий картофель, запеченный с кожурой	305
Сладкий картофель, консервированный, в сиропе, без жидкости	308
Сладкий картофель, отварной без кожуры	306
Сливки для взбивания, не взбитые	627
Сливки для взбивания, не взбитые, с низким содержанием жира	628
Сливки, в аэрозольной упаковке	635
Сливки, кофе	626
Сливки, порошковые	633
Сливки, порошковые из цельного молока	634
Сливки, смесь молока и сливок	625
Сливочное масло, несоленое	783
Сливочное масло, соленое	782
Сливочный продукт, взбитый топpling, замороженный	636
Сливочный сыр, обезжиренный	608
Сливочный сыр, обычный	606
Сливочный сыр, с низким содержанием жира	607
Сливы, свежие	388
Слоеное тесто замороженное, готовое к выпечке, испеченное	766
Слоеное тесто, сливочный сыр	678
Слоеное тесто, фрукты	679
Смесь «Сhex»	746
Смесь йогурта и сока	661
Сметана обычная	629
Сметана с низким содержанием жира	630
Сметана, обезжиренная	631
Смородина, сушеная	349
Соевое мисо	580
Соевое молоко	582
Соевые бобы, зеленые, вареные, высушенные	296
Соевые бобы, сушеные, вареные	581
Соевые орехи, обжаренные в сухом виде	583
Соевый соус	916
Сок лайма, консервированный, без сахара	363
Сок лайма, свежий	362
Соленые огурцы с укропом	269

Сосиска	495
Соус «Барбекю»	911
Соус для спагетти	917
Соус из голубого сыра, обычный	799
Соус из голубого сыра, с низким содержанием жира	800
Соус с укропом	632
Соус терияки	919
Спагетти болоньезе «Healthy Choice», замороженные,	834
Спагетти, цельнозерновые, приготовленные	149
Спаржа замороженная, приготовленная, сушеная	162
Спаржа консервированная, стручки, сушеная	163
Спаржа сырая, приготовленная, сушеная	161
Стейк из свинины, приготовленный на гриле	794
Стейк Солсбери целиком, замороженный	833
Судак	538
Суп говяжий с лапшой, сгущенный, приготовл. с водой	883
Суп гороховый, сгущенный, приготовл. с водой	889
Суп из моллюсков, Манхэттен, сгущенный, приготовл. с водой	885
Суп из моллюсков, Новая Англия, сгущенный, приготовл. с цельным молоком	877
Суп из спаржи сгущенный консервированный с молоком	51
Суп из чечевицы, готовый к употреблению, с низким содержанием жира и соли	900
Суп картофельный, сгущенный консервированный приготовл. с молоком	795
Суп минестроне, готов к подаче, с низким содержанием жира, с низким содержанием соли	901
Суп минестроне, сгущенный, приготовл. с водой	888
Суп с брокколи и сыром, сгущенный, с цельным молоком	875
Суп с сыром чеддер, сгущенный, приготовл. с цельным молоком	876
Суп-лапша рамен, со вкусом курицы, сухая смесь, неприготовленная	905
Сухая копченая колбаса, сервелат, говядина и свинина	494
Сухой шоколадный порошок	969
Сыр «Косичка»	946
Сыр «Проволоне»	174
Сыр гауда	611
Сыр камамбер	598
Сыр монтерей	612
Сыр моцарелла, из цельного молока	613
Сыр мюнстер	614
Сыр невшатель	615
Сыр пармезан	616
Сыр проволоне	617
Сыр рикотта, из цельного молока	618
Сыр рикотта, из частично обезжиренного молока	619
Сыр романо	620

Сыр фета	610
Сыр чеддар	599
Сыр чеддер, нежирный	600
Сыр, американский, пастеризованный, обезжиренный	623
Сыр, американский, пастеризованный, обыкновенный	622
Сыр, творог, крупнозернистый и мелкозернистый	601
Сыр, творог, нежирный	605
Сыр, творог, обезжиренный (1%)	604
Сыр, творог, обезжиренный (2%)	603
Сыр, творог, сливки с фруктами	602
Сыр, тертый	609
Сыр, швейцарский, пастеризованный	624
Сырный крекер	725
Сырный пирог	675
Сырный пирог, без выпечки, приготовл. из смеси	176
Сырный соус начос, готовый к подаче	914
Сырный соус начос, фаст-фуд	764
Сырный соус, готовый к подаче	912
Сэндвич на завтрак, яйцо и колбаса, фаст-фуд	837
Сэндвич с куриным филе (жареный в панировке), без приправ, фаст-фуд	849
Сэндвич с рыбой (жареной в панировке), соус тартар, сыр, фаст-фуд	855
Тако, говядина	874
Танжерин, мандарины, свежие, без кожуры и семян	399
Тахини	587
Телятина, котлета, в панировке, приготовленная, нежирная и жирная	473
Телятина, котлета, тушеная, нежирная и жирная	472
Томатный сок, консервированный, с солью	313
Томатный соус, консервированный	315
Томатный суп сгущенный, приготовл. с водой	890
Томатный суп сгущенный, приготовл. с цельным молоком	881
Тонкие пшеничные крекеры	733
Топинамбур, свежий	230
Топпинг из взбитых сливок, в аэрозольной банке	947
Торт «Пицца ангелов»	668
Тортеллини, паста с сырной начинкой, замороженная	836
Торты, сухая смесь, «Angelfood»	673
Тост Мельба, без приправ	728
Тофу мягкий	585
Тофу, твердый	584
Треска, запеченная или жареная	503
Тунец, запеченный или жареный	533
Тушеная говядина, консервированная	821

Тыква консервированная	289
Тыква, приготовленная, пюре	288
Тыквенные семечки, жареные, с солью	577
Тыквенный пирог	72
Угорь, приготовленный, на сухом огне	507
Укроп, свежий	222
Уксус дистиллированный	950
Уксус, сидр	949
Устрицы в панировке, жареные	519
Устрицы, сырые, только мясо	518
Утка по-пекински, грудка, мясо и кожа, без костей, жареная	448
Утка, только мясо, жареная	447
Утка, тушка, жареная	446
Фасоль «Great Northern», сушеная, приготовленная	541
Фасоль «Kidney», красная, консервированная	549
Фасоль «Lima» сушеная, приготовленная, большая	543
Фасоль белая, консервированная	551
Фасоль запеченная с сосисками, консервированная	977
Фасоль запеченная, обычная или вегетарианская, консервир.	546
Фасоль красная, сухая, вареная	542
Фасоль пятнистая, консервированная	89
Фасоль пятнистая, сушеная, приготовленная	545
Фасоль черная, сушеная, вареная	540
Фенхель, луковица, сырой	228
Финики, без косточек	350
Фисташки, обжаренные в сухом виде, соленые, очищенные	576
Форель, запеченная или жареная	532
Формы для тако, испеченные	77
Французская заправка, обычная	804
Французская заправка, с низким содержанием жира	805
Французский тост с маслом, фаст-фуд	838
Французский тост, замороженный	44
Французский тост, рецепт, 2% молоко, жаренный	43
Французский хлеб	10
Фрикадельки с соусом для макарон, в консервах	654
Фрикадельки с соусом для макарон, замороженные	650
Фруктовое ассорти, консервированное, с густым сиропом	352
Фруктовое ассорти, консервированное, в собственном соку	353
Фруктовый пирог	682
Фруктовый сок (мороженое)	775
Фундук, измельченный	561
Фунтовый пирог, на сливочном масле	683

Фунтовый пирог, обезжиренный	684
Хикама, сырая	952
Хлеб из грубой ржаной муки	16
Хлеб из пшеничной муки грубого помола	8
Хлеб с изюмом	17
Хлеб, булочка к обеду, цельнозерновые	93
Хлеб, булочка, французский	98
Хлеб, чеснок	103
Хлебная начинка, сухая смесь	28
Хлебные палочки	121
Хлопья «Apple jacks»	101
Хлопья «Cheerios»	104
Хлопья «Crispix»	117
Хлопья «Frosted Mini Wheats», обычная или небольшая порция	120
Хлопья «Frosted»»	119
Хлопья «Life»	126
Хлопья «Product 19»	130
Хлопья «Special K»	138
Хлопья «Kix»	125
Хлопья из белой муки	141
Хлопья из зерновых с отрубями «Complete Wheat Bran»	113
Хлопья с изюмом и отрубями «Kelloдд'з»	134
Хлопья с изюмом, орехами и отрубями	135
Хлопья с корицей «Life»	110
Хлопья с отрубями с изюмом «Senegal Mills», всего	133
Хлопья с сушеным луком	252
Хлопья-кольца «Froot»	118
Хот-дог / Сосиски, говядина	487
Хот-дог / Сосиски, говядина и свинина	488
Хот-дог, без приправ, фаст-фуд	861
Хот-дог, чили, фаст-фуд	862
Хрен, приготовленный	940
Хумус, фабричный	562
Цветная капуста, замороженная, приготовленная, сушеная	203
Цветная капуста, свежая	201
Цветная капуста, свежая, приготовленная, сушеная	202
Цельнозерновой хлеб	25
Цельнозерновые крекеры	734
Цельнозерновые хлопья «Total»	140
Цуккини, приготовленные, сушеные	302
Цуккини, свежие	301
Чай быстрого приготовления, порошок, готовый, без сахара	997

Чай из трав	996
Чай с ароматом лимона, подслащенный подсластителем	999
Чай с ароматом лимона, с сахаром	998
Чаудер из моллюсков, Новая Англия, готовая к употреблению, с низким содержанием жира и соли	899
Черника, замороженная	90
Черника, замороженная с сахаром	342
Черника, консервированная, густой сироп	340
Черника, свежая	339
Черника, свежая	341
Черничный пирог	67
Чернослив сушеный, без косточек, сырой	389
Чернослив, в консервах или банке	391
Чернослив, пропаренный, без сахара	390
Чеснок, свежий	225
Чечевица, сушеная, вареная	563
Чизбургер, двойной, обычный, 3 булочки, без приправ, фаст-фуд	846
Чизбургер, двойной, обычный, без приправ, фаст-фуд	845
Чизбургер, двойной, обычный, салат, помидор, майонез, фаст-фуд	843
Чизбургер, одинарный, большой, салат, помидор, майонез, фаст-фуд	848
Чизбургер, одинарный, обычный, без приправ	847
Чизбургер, одинарный, обычный, салат, помидор, майонез, фаст-фуд	844
Чипсы из тортильи, без приправ, обычные	759
Чипсы из тортильи, запеченные	760
Чипсы из тортильи, начо, обычные	761
Чипсы из тортильи, начо, с низким содержанием жира	762
Чипсы, запеченные	178
Чоризо, говядина и свинина	482
Шарики с какао	112
Шарики сухие из тапиоки	78
Швейцарский сыр	621
Шейк, ванильный, фаст-фуд	869
Шейк, шоколадный, фаст-фуд	868
Шипучий напиток из корнеплодов	968
Шипучий напиток из корнеплодов	968
Шоколад, батончик, белый	180
Шоколад, для выпечки, без сахара, жидкий	934
Шоколад, для выпечки, без сахара, твердый	933
Шоколадная стружка, белая	705
Шоколадная стружка, полусладкая	704
Шоколадное молоко, обезжиренное, фабричное	656
Шоколадное молоко, фабричное	655
Шоколадное молоко, фабричное, с низким содержание жира	657

Шоколадное печенье, тесто охлажденное, фабричное	712
Шоколадно-кремовый пирог	69
Шоколадный пирог, сухая смесь, обезжиренная	672
Шоколадный пирог, фабричный, без глазури, без жира	671
Шоколадный пирог, фабричный, без глазури, обычный	670
Шоколадный торт с шоколадной глазурью	676
Шпинат, замороженный, приготовленный, высушенный	299
Шпинат, консервированный, высушенный	300
Шпинат, свежий	297
Шпинат, свежий, приготовленный, высушенный	298
Шпинатный суп по-домашнему	835
Эндивий курчавый, Эскарриоль свежий	224
Яблоки, припущенные без добавления сахара	329
Яблоки, припущенные с добавлением сахара	328
Яблоки, свежие, с кожурой	325
Яблоки, свежие, чищенные	326
Яблоки, сушеные	327
Яблочное пюре, консервированное, без сахара	331
Яблочное пюре, консервированное, подслащенное	330
Яблочный пирог	66
Яблочный сок, в бутылках или в банках	973
Яблочный сок, замороженный, концентрат, разбавленный	975
Яблочный сок, концентрат, замороженный, неразбавленный	974
Яйцо белое, свежее	590
Яйцо пашот с солью	593
Яйцо целое, жаренное	573
Яйцо целое, свежее	589
Яйцо, желток, свежее	591
Яйцо, заменитель, жидкий	595
Яйцо, омлет, маргарин, цельное молоко, соль	594
Яйцо, сваренное вкрутую, без скорлупы	592
Яичная лапша «Альфредо», сухая смесь	818
Яичный омлет, без приправ	596
Яичный хлеб	9
Ячмень, приготовленный	5

КОД ЗА ХРАНИТЕ

100% Естествена зърнена закуска с трици, мед и стафида, ниско съдържание на мазнини	129
Bratwurst, свинско-телешки колбаси, пушени	479
Bratwurst, свински колбаси, варени	480
Cheerios корнфлейкс закуска	104
Corn dog, замразен	824
Crispix зърнена закуска	117
General Mills корнфлейкс, всякакъв вид	114
M&M's без добавки (M&M Mars)	694
M&M's, фъстъци (M&M Mars)	693
Nature Valley, зърнена закуска Granola	127
Pate de foi gras (гъши дроб)	451
Reese's (бисквити с фъстъчено масло) (Hershey)	696
Rotisserie пиле, намазно месо, без кожа, печено	445
Авокадо, прясно, белено, без костилка	337
Агнешки ребра, намазно месо, варено, печено	493
Агнешко на котлети, варено и намазно месо	422
Агнешко на котлети, варено, намазно и тлъсто месо	421
Агнешко, бут, намазно месо, печено	500
Агнешко, бут, печено, постно и тлъсто	425
Агнешко, смляно, варено и на скара	417
Агнешко, филе, скара и намазно месо	424
Агнешко, филе, скара, намазно и тлъсто месо	423
Аероконяк	658
Азиатски круши, пресни	336
Алабаш, варен, отцеден	233
Американско сирене, в процес на зреене, без мазнини	623
Американско сирене, в процес на зреене, обикновено	622
Ананас, консервиран, plasterki, в саламура от сок	385
Ананас, консервиран, раздробен, на парчета, в гъст сироп	382
Ананас, консервиран, резени, в гъст сироп	383
Ананас, консервиран, резени/на парчета/раздробен, в саламура от сок	384
Ананас, пресен, парченца	381
Английски мъфини за закуска, без добавки	42
Артишок, варен, отцеден	160
Аспержи, замразени, варени, отцедени	162
Аспержи, стебла, консервирани, отцедени	163
Аспержи, сурови, варени, отцедени	161
Атлантически оранжев груб, печен или на скара	522
Атлантически сардини в масло, консервирани, отцедени парчета (с кост)	526
Бадеми	995

Бадеми с черупките	539
Бакпулвер, натрий, алуминиев сулфат	926
Бакпулвер, универсален	927
Бамбукови кълнове, консервирани, отцедени	164
Бамя, замразена, варена, отцедена	249
Бамя, сурова, варена, отцедена	248
Банани, пресни	338
Бананов хляб, по рецепта, с маргарин	4
Бананови чушки, пресни	260
Барче Milky Way (M&M Mars)	695
Барче с овесени ядки, меки, с шоколадов чипс	31
Барче с овесени ядки, меки, със стафиди	32
Барче с овесени ядки, твърди, без добавки	30
Бахар, консервиран	268
Безмаслено/ обезмаслено мляко	648
Бекон, канадски, пушен, варен	461
Бекон, пушен, варен	460
Билков чай	996
Бира, обикновена	953
Бисквити с фъстъчено масло върху маргарин	718
Бисквити с фъстъчено масло от магазина	717
Бисквити, обикновени или маслени, по рецепта, 2% мляко	6
Бита сметана, смес	627
Бита сметана, спрей	635
Бита сметана, спрей	947
Бита, смес, нискомаслена	628
Бишкоти, замразено тесто, печено, обикновено	7
Боб кълнове, сурови	165
Бобени кълнове, варени, отцедени	166
Болонска наденица от пуешко месо	478
Болонска наденица, говеждо и свинско месо	477
Болонска наденица, говеждо месо	476
Бонбони ландрини	689
Боровинки, пресни	341
Боровинков пай	67
Бостънски сладкиш с крем	669
Бразилски ядки, белени	552
Брауни без глазура, без мазнина, от магазина	671
Брауни без глазура, обикновено, от магазина	670
Брауни, суха смес с ниско съдържание на мазнини	672
Брашно за торта	47
Брашно от зърнени култури	45

Брашно с добавка от набухватели	49
Броколи, замразени, отцедени	186
Броколи, пресни, варени, отцедени	185
Броколи, сурови, отделени	183
Брюква, варена, отцедена	291
Брюкселско зеле, замразено, варено, отцедено	188
Брюкселско зеле, прясно, варено, отцедено	189
Булгур, варен	34
Бульон с фиде, готов за сервиране, буци	897
Бульон с фиде, готов за сервиране, немазен, с малко сол	850
Бульон с фиде, суха смес, приготвена с вода	893
Бурито от боб и месо, бързо хранене	842
Бурито с боб и сирене, бързо хранене	841
Бутер тесто, замръзено, готово за приготвяне, печено	766
Бъркани яйца с маргарин, с пълномаслено мляко и сол	594
Бял, сух, варен боб	541
Бяла риба тон във вода, консервирани, отцедени парчета	536
Бяла, гранулирана захар	765
Бяло вино	959
Ванилов пудинг, готов за консумация, обезмаслен	745
Ванилов пудинг, готов за консумация, обикновен	742
Ванилов пудинг, суха смес, приготвен с мляко 2%, инстант	737
Ванилов пудинг, суха смес, приготвен с мляко 2%, обикновен, варен	738
Ванилов сладолед	641
Ванилов сладолед, с ниско съдържание на мазнини	642
Ванилов топинг, готов за консумация	773
Ванилова вафла, с ниско съдържание на мазнини	724
Варени яйца, без черупки	592
Варено кафе	970
Вафли / сладкиши от кафяв ориз, без добавки	158
Вегетарианска зеленчукова супа, сгъстена, приготвена с вода	892
Вегетарианска супа с телешки бульон, готова за сервиране, Chunky	895
Вегетариански бургер, замразен, Morningstar farms	830
Виенски колбаси	495
Вино Розе	958
Връзка бяла ряпа, замразена, варена, отцедена	319
Връзка бяла ряпа, прясна, варена, отцедена	318
Всички видове зърнени трици	99
Галета, сух продукт, без добавки	26
Галета, сух продукт, с подправки	27
Гевреци	757
Говежди ребра на фурна, намазно и тлъсто месо	413

Говежди ребра на фурна, намазно месо	414
Говеждо, телешки гърди, задушено и намазно месо	404
Говеждо, телешки гърди, задушено, намазно и тлъсто	403
Горчица, готова, жълта	942
Готов сладко-кисел сос	918
Готов сос от сирене	912
Готово пилешко за печене, замразено	909
Гофрети, без добавки, с ниско съдържание на мазнини	85
Гофрети, без добавки, според по рецепта	83
Гофрети, обикновени, замразени, препечени	84
Грах, зелен, замразен, варен, отцеден	259
Грах, зелен, консервиран, отцеден	258
Грахова супа, сгъстена, приготвена с вода	889
Грейпфрути, бели, пресни, обелени	355
Грейпфрути, консервирани, в марината	356
Гризини	121
Грозде, без семки, прясно	357
Гроздов сок, консервиран или бутилиран	982
Гроздов сок, концентрат, замразен, подсладен, неразреден	983
Гроздов сок, концентрат, замразен, подсладен, разреден	984
Гроздова напитка	992
Гроздова напитка	963
Гроздови листа, консервирани	226
Гуакамолe	944
Гъбен собствен сос (консерва)	923
Гъбена крем супа, сгъстена, варена с пълномаслено мляко	880
Гъби Шитаке, варени	245
Гъби Шитаке, сушени	246
Гъби, варени, отцедени	243
Гъби, консервирани, отцедени	244
Гъби, пресни	242
Гъска, месо без кожа, печено	450
Гъска, месо и кожа, печена	449
Двоен хамбургер, обикновен с маруля, домати и майонеза, бързо хранене	857
Двоен хамбургер, уголемен, с маруля, домати и майонеза, бързо хранене	859
Двоен чийзбургер, обикновен, без добавки, бързо хранене	845
Двоен чийзбургер, обикновен, с маруля, домати и майонеза, бързо хранене	843
Двоен чийзбургер, обикновен, тройна питка, без добавки, бързо хранене	846
Десерт от прах и вода с добавка на желатин, обикновен	777
Десерт от прах и вода с добавка на желатин, с по-ниско съдържание на мазнини	778
Джин, ром, шотове, текила, водка, уиски (40%)	955
Джинджифилова напитка	962

Дивечово месо, бут, варено, печено, постно месо	475
Дивечово месо, филе, варено, печено, постно месо	474
Диня, прясна, четвъртинки	400
Доматен сок, консервиран, осолен	313
Доматен сос, консервиран	315
Доматена супа, концентрирана, приготвена с пълномаслено мляко	881
Доматена супа, сгъстена, приготвена с вода	890
Домати, паста, консерви	314
Домати, свежи	309
Домати, сушени, без добавки	312
Домашни картофени палачинки	280
Домашно приготвен телешки бульон	908
Дресинг за салата „Колеслав“	803
Дресинг Цезар за салата, лек	802
Дресинг Цезар за салата, обикновен	801
Единичен хамбургер, обикновен с маруля, домати и майонеза, бързо хранене	858
Единичен хамбургер, уголемен, с маруля, домати и майонеза, бързо хранене	860
Единичен чийзбургер, с добавка от маруля, домати и майонеза, бързо хранене	844
Единичен чийзбургер, увеличен с маруля, домати и майонеза за бързо хранене	848
Единичен, обикновен чийзбургер, без добавки	847
Екстракт от ванилия	948
Елдово брашно, пълнозърнесто	46
Ендивия, къдрава, прясна цикория	224
Енчилада с телешко и сирене, бързо хранене	262
Ечемичена крупа, варена	5
Желирани бонбони	690
Желирани мечета	688
Житни зърнени закуски	126
Задушени ябълки без захар	329
Задушени, консервирани домати	316
Заквасена сметана, без мазнини	631
Заквасена сметана, обикновена	629
Заквасена сметана, с ниско съдържание на мазнини	630
Заместител на яйца, течен	595
Замразени броколи в сос от сирене	187
Замразено ванилово кисело мляко	638
Замръзена зърнена закуска Mini Wheats, обикновени или малка закуска	120
Замръзен топинг от бита сметана	636
Захарен грах, замразен, варен, отцеден	257
Захарен грах, пресен, варен, отцеден	256
Зеле, варено	191
Зеле, прясно, нарязано	190

Зелен боб, замразен, варен, отцеден	173
Зелен боб, консервиран, отцеден	175
Зелен боб, суров, варен, отцеден	171
Зелена краставица, обелена	219
Зелена краставица, с кората	220
Зелени маслини, Мариновани	371
Зелено collard, замразено, варено, отцедено	212
Зелено collard, прясно, варено, отцедено	211
Зеленчуков сок, смути, консервирани	320
Зеленчукова супа на основа от говеждо месо, сгъстена, приготвена с вода	891
Зеленчукова супа с пиле и ориз, готова за сервиране, немазна, с ниско съдържание на сол	898
Зеленчукова супа с пилешко месо, готова за сервиране, Chunky	894
Зеленчукова супа, Minestrone, готова за сервиране, постна, с ниско съдържание на сол	901
Зеленчукова супа, Minestrone, сгъстена, приготвена с вода	888
Зеленчукова супа, готова за сервиране, с ниско съдържание на мазнини, намалено съдържание на сол	902
Зеленчуци, смесени, замразени, варени, отцедени	322
Зеленчуци, смесени, консервирани, отцедени	321
Змиорка, варена, сушена топла	507
Зърна Лима, замразени, варени и отцедени	169
Зърна от Лима, млади, замразени, варени, отцедени	170
Зърна целина	931
Зърнен бар "Nutri Grain" с плодове	33
Зърнена закуска тип Raisin Nut Bran	135
Зърнена закуска Kix	125
Зърнена закуска тип 100% Natural, с трици, мед и стафиди	128
Зърнена закуска тип Basic 4	102
Зърнена закуска тип Honey Nut Cheerios	123
Зърнена закуска тип Honey Nut Cluster	124
Зърнена закуска тип Raisin Bran, General Mills	133
Зърнена закуска тип Raisin Bran, Kellogg's	134
Зърнена закуска тип Shredded Wheat	137
Зърнена закуска, Chex	109
Зърнени закуски Golden Graham	122
Зърнени закуски от пшенични трици	113
Зърнено барче за закуска с плодов пълнеж, без мазнини	29
Йерусалимски артишок, суров	230
Извара	601
Извара без мазнини	605
Извара с ниско съдържание на мазнини (1%)	604
Индийски хлебчета (Naan)	11
Индийски хляб Пита	15
Италиански ванилов сладолед	643

Италиански ванилов сладолед във фунийка, бързо хранене	853
Италиански дресинг за салата, без мазнини	294
Италиански дресинг за салата, лек	807
Италиански дресинг за салата, обикновен	806
Италиански копър, пресен лук	228
Италиански сладолед, приготвен в ресторант	776
Италиански хляб	12
Кайма говежда, 73%, печена	410
Кайма говежда, 85%, печена	408
Кайма говежда, говеждо 80%, печено	409
Кайма говежда, парчета телешко, 75%, варено, пържено на тиган	939
Кайма, говежда, парчета телешко, 80%, варено, пържено на тиган	937
Кайма, говежда, парчета телешко, 85%, варено, пържено на тиган	938
Кайсии, половинки, консерви, гъст сироп	333
Кайсии, половинки, консервирани, в сироп	334
Кайсии, пресни	332
Какао Krispies зърнена закуска	111
Какао на прах, неподсладено	936
Какаов корнфлейкс Cocola Puffs	112
Канела	935
Канела зърнена закуска, Life	110
Карамбола (звезден плод), пресен	343
Карамелени ролца, без добавки	698
Карамелени рулца с шоколад	699
Картофен чипс със сметаново-лучен вкус	753
Картофен чипс, без добавки	218
Картофен чипс, без добавки, солени	752
Картофен чипс, без мазнина	755
Картофен чипс, с ниско съдържание на мазнини	754
Картофена салата по домашна рецепта	285
Картофени палачинки по домашна рецепта	284
Картофени палачинки, бързо хранене	839
Картофени палачинки, замръзени	279
Картофено пюре, дехидратирани стърготини, пълномаслено мляко, масло и сол	281
Картофено пюре, домашна рецепта, с пълномаслено мляко	282
Картофено пюре, домашна рецепта, с пълномаслено мляко и маргарин	283
Картофи на фурна, по домашна рецепта, с масло	277
Картофи на фурна, суха смес, с масло	276
Картофи, обелени преди готвене	275
Картофи, обелени след готвене	274
Карфиол, замразен, варен отцеден	203
Карфиол, пресен	201

Карфиол, пресен, варен, отцеден	202
Касис, сушен	349
Кафе еспресо	971
Кафява захр	763
Кашу, осолено, печено в масло	555
Кашу, осолено, сухо печено	554
Кекс с глазура	687
Кетчуп	930
Киви, прясно, без кожа	358
Кисело зеле в саламура, консервирано / в торбичка	292
Кисело мляко с ванилия или лимон, с ниско съдържание на мазнини	667
Кисело мляко със сок, смесени	661
китайско зеле	192
Клементини	945
Кленов сироп	770
Козунак	668
Козуначена кифла с плодове	679
Козуначена кифла със сирене	678
Козуначено тесто, суха смес	673
Кокос, суров, настърган, насипен	559
Кокос, суров, настърган, отцеден и подсладен	560
Кокосов крем / кокосова маса	182
Кокоска корниш, месо с кожа, печена	431
Кола	960
Кола, диетична	961
Колбас от бяло пуешко месо	496
Кондензирано пълномаслено мляко в кутия	652
Кондензирано, обезмаслено мляко, консерва	653
Кондензирано, обезмаслено мляко, консерва	53
Кондензирано, подсладено, консервирано мляко	651
Консерви от свинско и боб в доматен сос	832
Консервиран бял боб	551
Консервиран плодов коктейл в гъст сироп	352
Консервиран червен боб	549
Консервирани зеленчуци, подправени сладки	270
Консервирани зърна "черно око"	548
Консервирани спагети с кюфтета в доматен сос	654
Консервирани телешки равиоли в доматен и месен сос	820
Консервирано говеждо, консерви	405
Конфитюри	780
Копър, пресен	222
Корен от джинджифил, суров	227

Коренна бира	968
Кориандър, пресен	208
Корнфлейкс Frosted Flakes	119
Корнфлейкс Froot Loops	118
Корнфлейкс меден с ядки, Chex	106
Корнфлейкс с ябълка и канела	100
Корнфлейкс тип Apple Jack	101
Корнфлейкс тип Corn Pops	116
Корнфлейкс тип Kellogg	115
Корнфлейкс тип Product 19	130
Корнфлейкс тип Special K	138
Корнфлейкс, Chex	105
Костур, морски, варен, сушени на топло	498
Костур, сладководен, варен, сушен на топло	497
Крекери с пълнеж от сирене	205
Крекери със сирене	725
Крем супа от гъби, сгъстена, приготвена с вода	887
Крем супа от целина, концентриран, варен с пълномаслено мляко	878
Кремообразна извара с плодове	602
Крехки сладки със захар, от магазина	721
Крехки сладки със захар, по рецепта, с маргарин	723
Крехки сладки със захар, тесто, замразени	722
Крехки сладки, от магазина, без добавки	720
Кроасан с канела и стафиди	2
Кроасан с яйце	3
Кроасан, без пълнеж	1
Кроасани	221
Крутони, подправени	41
Круши, консервирани, в плътен сироп	379
Круши, консервирани, в саламура със сок	380
Круши, пресни	378
Кръгла тиква, замразена, варена, пюре	304
Кръстова основа, замразена, печена	64
Кръстосана основа, изпечена, според рецептата	63
Кус-кус, варен	40
Къпини, замразени	90
Къпини, консервирани, в гъст сироп	340
Къпини, пресни	339
Кърцаща основа с крекери Греъм	65
Кюфтета от пуешка кайма, пържени, панирани или в тесто	459
Лазаня със сос и месо	826
Лазаня, зеленчук	827

Лаймова напитка	964
Ледена близалка	775
Лека салата от риба тон в масло, мариновани зеленчуци, със майонезен сос	537
Лешници, нарязани	561
Леща, суха, варена	563
Ликьор (29 процента)	956
Лима боб, голям, сух, варени	543
Лимонада на прах, за приготвяне с вода	994
Лимонада, концентрат, замразен, готов	993
Лимони, пресни, без кората	359
Лимонов сок, консервиран или бутилиран, неподсладен	361
Лимонов сок, пресен	360
Лимонов чай, подсладен	998
Лимонов чай, подсладен с подсладител	999
Листа маруля, лист	238
Листа маруля, парчета, настъргани	239
Листа от червено цвекло, листа и дръжки, варени, отцедени	181
Листа от швейцарско червено цвекло	209
Лук, дехидратирани люспи	252
Лук, пресен	250
Лук, пресен, варен, отцеден	251
Лук, шалот, пресен	295
Луканков салам, говеждо и свинско месо, варен	491
Луканков салам, говеждо и свинско месо, сух	492
Лучена супа, суха смес, не е готова	904
Лучена супа, суха смес, приготвена с вода	907
Лучени пръстени, панирани и пържени, бързо хранене	864
Лют пипер халапеньо, консервиран	263
Лятна наденица (свинско и телешко), т.нар. summer sausage, cervelat	494
Магданоз, пресен	254
Майонеза, лека (без холестерол)	809
Майонеза, обезмаслена	810
Майонеза, обикновена	808
Макаронени изделия тип Чоу Майн, консервирани	143
Макарони с телешко, замръзени, Healthy Choice	819
Макарони тип спагети, пълнозърнести, варени	149
Макарони, прясно замразени, без добавки, варени	147
Малини, замразени, подсладени, размразени	394
Малини, пресни	393
Манго, прясно, обелено и без костилка	365
Мандарини, в саламура	364
Мандарини, пресни, без кожа и без семена.	399

Маргарин (80% мазнини)	785
Маргарин за мазане (40% мазнини)	789
Маргарин за мазане (60% мазнини)	787
Маринована краставица с копър	269
Маруля, прясна	235
Маршмелоу, малъки	691
Маршмелоу, обикновени	692
Маслени бисквити, от магазина	709
Мая, суха, активна	951
Мед	779
Меден пъпеш, четвъртини без корите	368
Меласа	771
Мелба в чаша с топинг, бързо хранене	854
Мелба тост, без добавки	728
Месо от раци, консервирано	505
Миди, варени, пържени в галета	527
Миди, консерви, отцедени парчета	502
Миди, приготвени на пара	528
Минтай, печен или на скара	520
Минтай, щука	538
Мисо - соева паста	580
Млади моркови	198
Млечен шоколад с бадеми	701
Млечен шоколад с ядки Mr. Goodbar	702
Млечен шоколад, без добавки	700
Млечен, гъст, ванилов шейк	660
Млечен, гъст, шоколадов шейк	659
Мляко с по-ниско съдържание на мазнини (2%)	646
Мляко, пълномаслено (3,25%)	645
Многозърнест хляб	13
Многозърнеста зърнена закуска, Chex	107
Моркови, замразени, варени и отцедени	200
Моркови, консервирани	172
Моркови, пресни	197
Моркови, пресни, варени, отцедени	199
Морски паву, сух, варен	544
Морски костур, варен	517
Мус от ябълки, консервиран, неподсладен	331
Мус от ябълки, консервиран, подсладен	330
Мътеница	649
Мъфини , с боровинки, от магазина	53
Мъфини, с боровинки, смесете	54

Мъфини, с овесени трици, купени	58
Мъфини, с трици и стафиди	55
Мъфини, царевичен микс	57
Наденичка Braunschweiger (от свински черен дроб)	481
Надут ориз	131
Надута пшеница	132
Намачкани картофи, бързо хранене	863
Нар, пресен	790
Натрошени пълнозърнести бисквити	727
Натрошено сирене	609
Натурално кисело мляко без мазнини	665
Натурално кисело мляко с ниско съдържание на мазнини	663
Натурално, обикновено кисело мляко	666
Нахут, консервиран	558
Нахут, сух, варен	557
Начос със сирене, бързо хранене	764
Нектарини, пресни	369
Несолено масло	783
Нискомаслена извара (2%)	603
Нискомаслени шоколадови бисквити от магазина	711
Нискомаслено мляко (1%)	647
Нискомаслено сирене Чедър	600
Нутела	943
Обикновена питка	73
Обикновени крекери	731
Овесен хляб	14
Овесени сладки меки	715
Овесени сладки, без мазнини	716
Овесени сладки, обикновени, големи	714
Овесени трици, неварени	59
Овесени ядки с кленов сироп и кафява захар, бързи	96
Овесени ядки с ябълка и канела, тип инстант,	95
Овесени ядки тип Toasted Oatmeal Honey Nut, Quaker	139
Овесени ядки, без добавки, бързи, обогатени	94
Овесени ядки, без добавки, обикновени, бързи или инстант, необогатени	97
Олио от канола	791
Омар, на пара	514
Омлет, без добавки	596
Орехи, нарязани	588
Орехов пай	71
Ориз по мексикански, гарнитура към основно ястие, суха смес	831
Ориз, бял, дългозърнест, варен	153

Ориз, бял, дългозърнест, незабавен	154
Ориз, бял, дългозърнест, суров	152
Ориз, варен, инстант, бързосваряем	156
Ориз, див, варен	157
Ориз, кафяв, инстант, дългозърнест, варен	151
Ориз, суров, бързосваряем	155
Оризова зърнена закуска, Chex	108
Оризиви вафли, квадратни	758
Оризиви макарони, варени	150
Оризиви трици тип Rice Krispies	136
Оцет, дестилиран	950
Палачинка от тиква	72
Палачинка с шоколадов крем	69
Палачинки, готова смес	61
Палачинки, замразени, готови	60
Палачинки, масло и сироп, бързо хранене	840
Палачинки, смес от 2% мляко, яйца и олио	62
Панирани миди, пържени	501
Папая, прясна	373
Парченца бекон	925
Парчета пиле без кости, панирани и пържени, без добавки, бързо хранене	822
Пастърма, говеждо и пушено	489
Патица, без кожа, печена	447
Патица, месо с кожата, печена	446
Патица, пекинска, гърди, месо и кожа, обезкостени, печени	448
Патладжан, варен, отцеден	223
Пащърнак, варен, отцеден	255
Пекани, половинки	574
пекинско зеле	193
Пеперони, говеждо и свинско месо	490
Печен боб, без добавки или вегетариански, консервиран	546
Печен боб, с наденица, в консерва	977
Печени картофи белени	272
Печени картофи заедно с обелките	271
Печени картофи със сирене, бързо хранене	86
Печени картофи, по домашна рецепта, с масло	287
Печени картофи, само обелките	273
Печени картофи, суха смес, с пълномаслено мляко и масло	286
Пиле в сладко-кисел сос, консервирано	965
Пиле, бутчета (пръчки), месо и кожа, пържени, в брашно	436
Пиле, бутчета (пръчки), месо и кожа, пържени, в тесто	434
Пиле, бяло месо, без кожа, печено	444

Пиле, бяло месо, без кожа, пържено	437
Пиле, карантия, задушено	435
Пиле, крила, месо и кожа, пържени, в брашно	441
Пиле, крила, месо и кожа, пържени, в тесто	440
Пиле, месо и кожа, пържено, в тесто	427
Пиле, месо с кожата, печено	428
Пиле, тъмно месо, без кожа, печено	433
Пиле, тъмно месо, без кожа, пържено	432
Пиле, черен дроб задушен	426
Пилешка крем супа, сгъстена, приготвена с вода	886
Пилешка крем супа, сгъстена, приготвена с пълнм. мляко	879
Пилешки бульон с фиде, сгъстен, приготвен с вода	906
Пилешки бульон, готов, постно, с малко сол	896
Пилешки бульон, домашно приготвен	429
Пилешки бут, месо и кожа, пържено, в брашно	439
Пилешки бут, месо и кожа, пържено, в тесто	438
Пилешки гърди, без кожа, печени	442
Пилешки гърди, без кожа, пържени	430
Пилешко месо, консервирано, без кожа, в бульон	443
Пинто боб, консервиран	89
Пинто боб, сух, варен	545
Пица пеперони, замразена, печена	786
Пица с месо и зеленчуци, замразена, печена	788
Пица, пеперони, бързо хранене	866
Пица, сирене, бързо хранене	865
Плантани, белени, пресни	387
Плантани, пържени	966
Плитка за сирене	946
Плодов коктейл, консервиран, в сироп	353
Плодов пунш	991
Плодова торта	682
Плодове, замразени, подсладени	342
Плодово кисело мляко, без мазнини	664
Плодово кисело мляко, с ниско съдържание на мазнини	662
Плочка бял шоколад	180
Плънка за хляб / пълнеж за хляб, суха смес	28
Подправка чили	932
Поничка	680
Поничка с глазура	681
Портокали, пресни, обелени и без костилки	370
Портокалов сок	967
Портокалов сок, консервиран, неподсладен	986

Портокалов сок, неразреден	988
Портокалов сок, пресен, всички сортове	985
Портокалов сок, разреден	989
Праз, сварен, отцеден	234
Праскови, консервирани, в гъст сироп	375
Праскови, консервирани, в сок	376
Праскови, пресни	374
Праскови, сушени	377
Пресен зелен или червен лют пипер	261
Пресен лук	207
Пролетен лук, пресен	253
Пудинг от тапиока, готов за консумация, обезмаслен	744
Пудинг от тапиока, готов за консумация, обикновен	740
Пудинг от тапиока, готов за консумация, обикновен	741
Пуешка кайма, варена	455
Пуешки гърди, месо и кожа, печени	452
Пуешки дреболии, задушени	454
Пуйка, бяло и тъмно месо, нарязано, подправено	456
Пуйка, бяло месо, месо и кожа, печено	457
Пуйка, бяло месо, само месо, печено	458
Пуйка, тъмно месо, месо и кожа, печено	453
Пуканки, в масло, осолени	749
Пуканки, карамел с фъстъци	750
Пуканки, приготвени без масло, несолени	748
Пуканки, сирене	751
Пушена съомга	525
Пшеничен хляб, нискокалоричен	21
Пшенична каша, бърза	92
Пшенична каша, обикновена	91
Пшенични люспи	141
Пшенично брашно, универсално	50
Пълнеж за пай с боровинки в консерва	972
Пълнеж за черешов пай, консервиран	346
Пълнеж на ябълковата палачинка / ябълкови пай	987
Пълнозърнести бисквити без добавки	726
Пълнозърнести зърнени закуски, Total	140
Пълнозърнести крекери	734
Пълнозърнесто брашно	267
Пълномаслена сметана на прах	634
Пъпеш канталупа, четвъртини без корите	367
Пържен боб, консервиран	578
Пържен лук	941

Пържен паниран сом	499
Пържени картофи от фурна	178
Пържени картофи, бързо хранене	856
Пържени палачинки от раци с яйце, лук и маргарин	506
Пъстърва, печена или на скара	532
Пясъчен сладкиш с масло	683
Пясъчен сладкиш, обезмаслен	684
Разтворим чай на прах, готов, неподсладен	997
Рак, Alaskan king, сварен	504
Ревен, замразен, варен със захар	395
Ревен, замразен, варен със захар	797
Риба камбала или риба морски език, печена или на скара	510
Риба Камбала, печена или пържена	512
Риба меч, печена или на скара	531
Риба Пикша, печена или пържена	511
Риба тон лека, във вода, консервирани, отцедени парчета	535
Риба тон, лека, в олио, консервирана, отцедени парчета	534
Риба тон, печена или на скара	533
Рибена супа New England, готова за сервиране, намазна, с ниско съдържание на сол	899
Рибена супа с миди, New England, удебелена, приготвена с пълномаслено мляко	877
Рибена супа, домашна	910
Рибени пръчици, панирани, замразени, предварително загряти	509
Рибено филе, в галета или тесто, пържено	508
Рибна супа с миди, Манхатън, удебелена, приготвена с вода	885
Римска маруля, вътрешен лист	240
Римска маруля, парченца, настърган	241
Розови или червени грейпфрути, пресни, белени	354
Руски салатен дресинг, лек	815
Руски салатен дресинг, обикновен	814
Ръжен хляб	18
Ръжен хляб	25
Ръжен хляб, нискокалоричен	19
Ръжена вафла, пълнозърнеста, без добавки	729
Ряпа, варена, на кубчета	317
Савойско зеле, замразено, варено, отцедено	232
Савойско зеле, прясно, варено, отцедено	231
Савойско зеле, сурово, настъргано	195
Салата „Колеслав“, бързо хранене	852
Салата айсберг, листа	236
Салата айсберг, нарязана / накъсана	237
Салата от бяло зеле, домашна рецепта	210

Салата с пиле, без сос, бързо хранене	867
Салатен дресинг, майонеза, тип Miracle Whip, лек	553
Салатен дресинг, майонеза, тип Miracle Whip, обикновен	550
Сандвич за закуска с яйце и кренвирш, бързо хранене	837
Сандвич с пилешко филе (панирано и пържено), без добавки, бързо хранене	849
Сандвич с риба (панирана и пържена), със сос тартар и сирене, бързо хранене	855
Сандвич с шунка и кашкавал, замръзен	825
Сардели в олио, консерва	20
Сарепско зеле, варено, отцедено	247
Светла бира	954
Свинска мас	784
Свинска наденица, варена, цяла	469
Свинска наденица, варена, кюфтенца patty	470
Свинска пържола, пържена и на скара	794
Свински котлет, пържен, изпечен	521
Свински ребра (отзад), варени, намазни и тлъсти	467
Свински ребра, варено, задушено, намазно и тлъсто месо	468
Свински ребра, печено, намазно и тлъсто месо	466
Свинско филе, скара, намазно месо	471
Сгънат сандвич с масло, оцет, сирене, салам, шунка и зеленчуци, бързо хранене	871
Сгънат сандвич с печено говеждо, майонеза и зеленчуци, бързо хранене	872
Сгънат сандвич със салата от риба тон, майонеза и маруля, бързо хранене	873
Сгънат сандвич, наденица	928
Синьо сирене	597
Синьо сирене, леко	800
Синьо сирене, обикновено	799
Сирене Neufchatel	615
Сирене Бри	148
Сирене гауда	611
Сирене камамбер	598
Сирене крема без мазнина	608
Сирене крема с ниско съдържание на мазнини	607
Сирене крема, обикновено	606
Сирене Монтерей	612
Сирене моцарела пръчки	829
Сирене Моцарела, от пълномаслено мляко	613
Сирене Мюнстер	614
Сирене пармезан	616
Сирене Проволон	617
Сирене проволоне	174
Сирене Рикота, от пълномаслено мляко	618
Сирене Рикота, произведено от частично обезмаслено мляко	619

Сирене Романо	620
Сирене фета	610
Сироп от червена боровинка	990
Скариди, консервирани, отцедени парчета	530
Скариди, панирани, пържени	529
Скариди, панирани, пържени, бързо хранене	870
Скумрия, варена	515
Скуош, печен	303
Сладки картофи, захаросани	307
Сладки картофи, консервирани, в сироп, отцедени	308
Сладки картофи, печени с корите	305
Сладки картофи, сварени без кори	306
Сладки кифлички с канела и стафиди от магазина	75
Сладки кифлички с канела, размразено тесто, изпечени с глазура	76
Сладки на яйчена и водна основа, жълти, леки, без заливка, суха смес	674
Сладки, червени или зелени чушки, варени, отцедени	266
Сладки, червени или зелени, пресни чушки	264
Сладкиш за затопляне в тостер в тостер, pop tarts, плодове	793
Сладкиш за затопляне в тостер с ниско съдържание на мазнини	80
Сладкиш за затопляне в тостер, pop tarts, замръзени	792
Сладкиш за затопляне в тостер, с плодове	79
Сладкиш с бананов крем, по рецепта	87
Сладкиш със сладко сирене	675
Сладкиш със сладко сирене, без печене, от готова смес	176
Сладолед във фунийка	184
Сладолед от плодови сокове	774
Сладък картоф, мексикански сладък картоф, препечен, отцеден или печен	324
Сладък, тъмен шоколад (Hershey)	708
Сливи сушени, без костилки, неварени	389
Сливи, пресни	388
Слънчогледови семки, сухи печени, осолени	586
Смес Chex	746
Сметана за кафе	626
Сметана за кафе, ½ мляко + ½ сметана	625
Сметана на прах	633
Сметанов сос с копър	632
Смокини, пресни	265
Смокини, сушени	351
Смокиново барче	713
Сникърс	697
Собствен пилешки сос (консерва)	922
Собствен пилешки сос (консерва)	884

Собствен сос от пуйка (консерва)	924
Собствен телешки сос, консервиран	921
Сода за хляб	929
Соев сос	916
Соеви ядки, сушени печени	583
Соево мляко	582
Сок от ананас, консервиран, неподсладен	386
Сок от грейпфрут, бял или розов, пресен	976
Сок от грейпфрут, консервиран, неподсладен	978
Сок от грейпфрут, консервиран, подсладен	979
Сок от грейпфрут, концентрат, замразен, неподсладен, неразреден	980
Сок от грейпфрут, концентрат, замразен, неподсладен, разреден	981
Сок от лайм, консервиран, неподсладен	363
Сок от лайм, пресен	362
Сок от моркови, консервиран	196
Сок от сини сливи, консервиран или бутилиран	391
Солени крекери, квадратни	730
Солено масло	782
Солети	756
Солсбъри пържола, ястие, замразено	833
Сорбет	644
Сос Enchilada, готов	913
Сос за барбекю	911
Сос за спагети	917
Сос от сирене за Начос, готов за сервиране	914
Сос от червена боровинка, подсладен, консервиран	348
Сос Салса	915
Сос Терияки	919
Сос Уорчестър	920
Сос Хиляда острова за салата, без мазнини	798
Сос Хиляда острова, лек	817
Сос Хиляда острова, обикновен	816
Соя, зелена, варена, отцедена	296
Соя, суха, варена	581
Спагети болонезе, замразени, Healthy Choice	834
Спагети с кюфтета в доматен сос, замразени	650
Спанак, замразен, варен, отцеден	299
Спанак, консервиран, отцеден	300
Спанак, пресен	297
Спанак, пресен, варен и отцеден	298
Спаначено суфле, приготвено у дома	835
Стафиди в шоколад	707

Стафиди, без семена	392
Стек от телешко филе, печено, месо	419
Стрида, панирана, пържена	519
Стрида, само сурово месо	518
Супа Ramen с фиде, с вкус на пиле, суха смес, неготова	905
Супа от аспержи, кондензирана, консервирана, варена в мляко	51
Супа от броколи и сирене, сгъстена, готвена с пълно мляко	875
Супа от леща, готова за сервиране, постна, с ниско съдържание на сол	900
Супа от сирене Чедър, концентрирана, варена с пълномаслено мляко	876
Супа, крем от картофи, кондензирана, консервирана, приготвена с мляко	795
Сурова репичка	290
Сурови кълнове на люцерна	159
Сусам	579
Сушени кайсии	335
Сушени, задушени и неподсладени	390
Сушено говеждо (сушено месо)	411
Сушено говеждо, пушено	483
Сърцевина от палма, консервирана	229
Съомга, консервирана (розова), месо в собствен сос (с кости)	524
Съомга, печена или на скара	523
Тако с говеждо месо	874
Тапиока, перли, суха	78
Тарта с лимонова с разбити белтъци	70
Тахан - сусамова паста	587
Твърдо сварени яйца, със сол	593
Телешка пържола, задушена, намазно и тлъсто месо	472
Телешка пържола, панирано, варено, намазно и тлъсто	473
Телешки бульон с макарони, приготвен с вода	883
Телешки бульон, без подправки	903
Телешки бульон, приготвен с вода	882
Телешки бут, горен, варени, намазно и тлъсто месо	401
Телешки бут, горен, варени, намазно месо	402
Телешки бут, долен, намазно и тлъсто месо	406
Телешки бут, долен, намазно месо	407
Телешки ростбиф, печен, намазно и тлъсто месо	415
Телешки ростбиф, печен, намазно месо	416
Телешки стек портърхаус, печен, намазно месо	420
Телешки стек, консервиран	821
Телешки Т-бон стек, печен, намазно месо	418
Телешки черен дроб, пържен	412
Тесто за варене (кнедли), варени	142
Тиква, варена, пюре	288

Тиква, консервирана	289
Тиквени семки, печени, осолени	577
Тиквички, пресни	301
Тиквички, сварени, отцедени	302
Торта с кафе	677
Торта с праскови	781
Тортелини, макарони, пълнени със сирене, замразени	836
Тортила начо чипове, обикновена	761
Тортила начо чипс, с ниско съдържание на мазнини	762
Тортила от брашно, готова за готвене	82
Тортила от царевица, готова за готвене	81
Тортила чипс, обикновен, обикновен	759
Тортила чипс, печен	760
Тофу, меко	585
Тофу, трудно	584
Треска, печена или пържена	503
Тънки пшеничени вафли	733
Фермерски салатен дресинг, без мазнини	828
Фермерски сос, без мазнини	813
Фермерски сос, лек	812
Фермерски сос, обикновен	811
Франзела	10
Френски дресинг за салата, лек	805
Френски дресинг за салата, обикновен	804
Френски тост с масло, бързо хранене	838
Френски тост, замразен	44
Френски тост, по рецепта, с 2% мляко, пържен	43
Френски хляб, франзела	98
Фурми, без костилки	350
Фъстъци, печени в масло	566
Фъстъци, печени в масло, осолени	569
Фъстъци, печени на сухо	565
Фъстъци, печени на сухо, неосолени	568
Фъстъци, печени на сухо, осолени	567
Фъстъчено масло, гладко, обезмаслено	572
Фъстъчено масло, обикновено, с парченца фъстъци	571
Фъстъчено масло, обикновено, гладко	570
Херинга, маринована	513
Хлебче за хамбургер, за хот-дог	74
Хлебче тако, печено	77
Хляб Мака, без добавки	52
Хляб от бяло брашно	22

Хляб от бяло брашно с мека коричка	23
Хляб от бяло брашно, нискокалоричен	24
Хляб Пумперникел	16
Хляб с пшенични трици	8
Хляб със стафиди	17
Хляб, питка, пълнозърнести	93
Хот дог без добавки, бързо хранене	861
Хот дог чили, бързо хранене	862
Хот дог/Франкфуртски кренвирш, телешко	487
Хот дог/Франкфуртски кренвирш, телешко и свинско	488
Хрян, готов	940
Хумус от магазина	562
Царевица, замразена, кочан	214
Царевица, консерви, цели зърна	217
Царевица, консервирана, крем	216
Царевица, прясна, зърна	215
Царевица, прясна, кочан	213
Царевичен грис, бял или жълт	88
Царевичен сироп, лек	769
Царевичен хляб, смес	35
Царевичен хляб, според рецептата, 2% мляко	36
Царевичен чипс, без добавки	747
Царевично брашно, жълто, сухо, обикновено	38
Царевично брашно, жълто, сухо, пълнозърнесто	37
Царевично брашно, смес	48
Царевично мъфини, от магазина	56
Царевично нишесте	39
Цвекло, консервирано, отцедено	179
Цели и консервирани домати	311
Целина, варена	206
Целина, прясна	204
Чедър	599
Червен боб, сух, варен	542
Червен картоф, с ципата, печен	796
Червени боровинки, сушени, подсладени	347
Червено вино	957
Червено зеле, сурово и нарязано	194
Червено цвекло, цяло или на резенчета, отцедено	177
Черен, сух, варен боб	540
Череша в ликьор мараскино, консервирани, отцедени	366
Череша, пресни, без костилки	345
Череша, червени, без костилки, консервирани, във вода	344

Черешова торта	68
Чери домати	310
Черни маслини, узрели, консервирани	372
Черноок боб, замразен, варен, отцеден	168
Черноок боб, суров, варен, отцеден	167
Черноок боб, сух, варен	547
Черупкови кедрови ядки	575
Чеснов хляб	103
Чесън, суров	225
Чили кон карне с консервиран боб	823
Чили кон карне, бързо хранене	851
Чипс, замразен, загрят във фурната	278
Чоризо, говеждо и свинско	482
Шамфъстък, пукан на сухо, солен, белен	576
Швейцарско сирене	621
Швейцарско сирене, в процес на зреене	624
Шейк, ванилов, бързо хранене	869
Шейк, шоколадов, бързо хранене	868
Шоколад за печене, неподсладен, на парчета	933
Шоколад за печене, неподсладен, течен	934
Шоколадов пудинг, готов за консумация, обезмаслен	743
Шоколадов пудинг, готов за консумация, обикновен	739
Шоколадов пудинг, суха смес, приготвен с мляко 2%, инстант	735
Шоколадов пудинг, суха смес, приготвен с мляко 2%, обикновен, варен	736
Шоколадов сироп, вид „карамел му“	768
Шоколадов сироп, обезмаслен	767
Шоколадов сладолед	639
Шоколадов сладолед, с ниско съдържание на мазнини	640
Шоколадов топинг, готов за консумация	772
Шоколадова напитка на прах	969
Шоколадова торта с шоколадова глазура	676
Шоколадова торта със сметана и глазура	685
Шоколадова торта, обезмаслена с глазура	686
Шоколадови бисквити с пълнеж от крем	719
Шоколадови бисквити, готов замръзен сладкиш, от магазина	712
Шоколадови бисквити, обикновени, от магазина	710
Шоколадови стърготини, бели	705
Шоколадови стърготини, полусладки	704
Шоколадово замразено кисело мляко	637
Шоколадово мляко с ниско съдържание на мазнини, от магазина	657
Шоколадово мляко с ниско съдържание на мазнини, от магазина	656
Шоколадово мляко, от магазина	655

Шунка с мед, пушена, сготвена	486
Шунка, готвена, екстра немазна	485
Шунка, готвена, обикновена	484
Шунка, консервирана	462
Шунка, печено парче, немазно и мазно месо	465
Шунка, прясна, готвена, немазна и мазна	463
Шунка, пушена, немазна и мазна	464
Ябълки, задушени със захар	328
Ябълки, пресни, белени	326
Ябълки, пресни, с кората	325
Ябълки, сушени	327
Ябълков оцет	949
Ябълков сок в бутилка, или в кутийка	973
Ябълков сок, концентрат, замразен, неразреден	974
Ябълков сок, концентрат, замразен, разреден	975
Ябълкова палачинка / ябълков пай	66
Ягоди, замразени, подсладени, размразени	398
Ягоди, пресни, големи	396
Ягоди, пресни, средни по размер	397
Ягодов сладолед	293
Ядки в шоколад	706
Ядки макадамия, сухи печени, осолени	564
Ядки, смесени, печени в масло, осолени	732
Ядки, смесени, сушени, печени, осолени	703
Ядлива, парена мида	516
Ядливи кестени, печени с черупките	556
Ядливи, консервирани кестени	323
Яйца, жълтък, сурови	591
Яйца, цели и сурови	589
Яйца, цели, пържени	573
Яйца, яйчен белтък, сурови	590
Яйце юфка (панделки), обикновена, варена	144
Яйце юфка (панделки), спанак юфка, варени	145
Яйчен хляб	9
Яйчни макарони „Алфредо“, суха смес	818
Ямс (мексикански сладък картоф), суров	952

ПРОДУКЦІЙНИЙ КОД

Абрикоси консервовані, половинки, в густому сиропі	333
Абрикоси консервовані, половинки, у власному соку	334
Абрикоси свіжі	332
Абрикоси сушені	335
Авокадо, свіже, без шкіри та кісточки	337
Австралійський лосось, з апельсином, запечений або смажений	522
Азіатські груші свіжі	336
Ананас консервований, шматочки / мякоть у власному соку	384
Ананас консервований, шматочки, в густому сиропу	383
Ананас консервований, шматочки, у власному соку	385
Ананас свіжий, нарізаний кубиками	381
Ананас, консервований, шматочки / мякоть, в густому сиропі	382
Ананасовий сік, без цукру, консервований	386
Англійський мафін, без добавок	42
Апельсин, свіжий, без шкірки та кісточок	370
Апельсиновий лимонад	967
Апельсиновий сік, всі сорти, свіжий	985
Апельсиновий сік, консервований, без цукру	986
Апельсиновий сік, нерозбавлений	988
Апельсиновий сік, розбавлений	989
Арахіс обсмажений в олії	566
Арахіс обсмажений в олії, з сіллю	569
Арахіс у шоколаді	706
Арахіс, обсмажений в сухому вигляді	565
Арахіс, обсмажений в сухому вигляді, без солі	568
Арахіс, обсмажений в сухому вигляді, з сіллю	567
Арахісове масло з низьким вмістом жиру, однорідне	572
Арахісове масло, звичайне, однорідне	570
Арахісове масло, звичайне, шматок	571
Артишок, приготований, сушений	160
Баклажан, приготований, висушений	223
Бамія, заморожена, приготована, висушена	249
Бамія, сира, приготована, висушена	248
Банани свіжі	338
Банановий хліб, рецепт, маргарин	4
Банка арахісового масла «Reese's» (Hershey)	696
Баранина, відбивні, приготовані, нежирна	422
Баранина, відбивні, приготовані, нежирна та жирна	421
Баранина, гомілка, нежирна, смажена	500
Баранина, корейка на грилі, нежирна	424

Баранина, корейка, смажена, нежирна та жирна	423
Баранина, окорок, смажена, нежирна та жирна	425
Баранина, реберця, нежирна, приготована, смажена	493
Баранина, фарш, приготована, на грилі	417
Батат, приготований, смажений, сушений або запечений	324
Батончик «Milky way» (M&M Mars)	695
Батончик «Snickers»	697
Батончик до сніданку, пластівці, фруктові начинка, без жиру	29
Батончик з інжиром, печиво	713
Батончик з мюслі, м'який, з родзинками	32
Батончик з мюслі, м'який, з шоколадною крихтою	31
Батончик з мюслі, твердий, без добавок	30
Батончик, фрукти та сік, заморожений	774
Білий хліб	22
Білий хліб, м'яка скоринка	23
Білий хліб, світлий	24
Блакитний сир	597
Болгарський перець, зелений або червоний, приготований, висушений	266
Болгарський перець, зелений або червоний, свіжий	264
Борошно для випікання хліба	45
Борошно для здоби	47
Борошно пшеничне, цільнозернове	267
Бостонський пиріг з кремом	669
Брауншвейгська ковбаса (ковбаса з печінки, свинина)	481
Брі, сир	148
Броколі в сирному соусі, заморожена	187
Броколі заморожена, висушена	186
Броколі, свіжа, приготована, висушена	185
Броколі, сира, паростки	183
Бруква, приготована, висушена	291
Брюссельська капуста, заморожена, приготована, висушена	188
Брюссельська капуста, свіжа, приготована, висушена	189
Булгур, приготований	34
Булочка з карамеллю, шоколадом	699
Бульйон яловичий, домашній	908
Бульйон яловичий, згущений, пригот. на воді	882
Бурито, квасоля і м'ясо, фаст-фуд	842
Бурито, квасоля і сир, фаст-фуд	841
Буряк консервований, без рідини	1799
Буряк, зелень, листя і стебла, приготований, висушений	181
Буряк, цілий або нарізаний, приготований, висушений	177
Бутерброд з шинкою і сиром, заморожений	825

В'ялена яловичина, копчена	483
Ванільне вафельне печиво, з низьким вмістом жиру	724
Ванільний екстракт	948
Варена ковбаса, індичка	478
Варена ковбаса, яловичина	476
Варена ковбаса, яловичина та свинина	477
Вафлі, без начинки, з низьким вмістом жиру	85
Вафлі, без начинки, заморожені, смажені	84
Вафлі, без начинки, рецепт	83
Вафля житня, цільнозернова, без приправ	729
Вегетаріанська котлета для бургерів, заморожена «Morningstar farms»	830
Вершки для збивання, не збиті	627
Вершки для збивання, не збиті, з низьким вмістом жиру	628
Вершки, в аерозольній упаковці	635
Вершки, кава	626
Вершки, порошок	633
Вершки, порошок з цільного молока	634
Вершки, суміш молока і вершків	625
Вершкове масло, несолоне	783
Вершкове масло, солоне	782
Вершковий продукт, збитий топінг, заморожений	636
Вершковий сир, з низьким вмістом жиру	607
Вершковий сир, звичайний	606
Вершковий сир, знежирений	608
Вино, біле	959
Вино, рожеве/світло-рожеве	958
Вино, червоне	957
Виноград, без кісточок, свіжий	357
Виноградний напій	992
Виноградний сік, консервований або розлитий у пляшки	982
Виноградний сік, концентрат, заморожений, з цукром, не розвед	983
Виноградний сік, концентрат, заморожений, з цукром, розвед.	984
Випічка для тостера, двошарове тістечко, з глазур'ю	792
Випічка для тостера, двошарове тістечко, з фруктовую начинкою	793
Випічка для тостера, з низьким вмістом жиру	80
Випічка для тостера, з фруктовую начинкою	79
Вишневий пиріг	68
Вишня солодка, свіжа, без кісточки	345
Вишня, кисла, червона, без кісточки, конс., у водній заливці	344
Вівсяне печиво, звичайне, велике	714
Вівсяне печиво, знежирене	716
Вівсяне печиво, м'яке	715

Вівсяний хліб	14
Вівсяні висівки, неприготовані	59
Вівсяні пластівці, без добавок, швидкого приготування, з вітамін.	94
Вівсяні пластівці, з кленовим та коричневим цукром, швидкого приготування	96
Вівсяні пластівці, з яблуками та корицею, швидкого приготування	95
Вівсяні пластівці, звичайні, швидкого приготування, без добавок	97
Вугор, приготований, сухе смаження	507
Вустерширський соус	920
Газована вода з соком винограду	963
Гамбургер, одинарний, великий, салат, помідор, майонез, фаст-фуд	860
Гамбургер, одинарний, звичайний, салат, помідор, майонез, фаст-фуд	858
Гамбургер, подвійний, великий, салат, помідор, майонез, фаст-фуд	859
Гамбургер, подвійний, звичайний, салат, помідор, майонез, фаст-фуд	857
Гарбуз консервований	289
Гарбуз, приготований, пюре	288
Гарбузове насіння, смажене, з сіллю	577
Гарбузовий пиріг	72
Гвоздика, консервована	268
Гірчиця, приготована, жовта	942
Глазур, ванільна, готова до вживання	773
Глазур, шоколадна, готова до вживання	772
Гоголь-моголь	658
Горіхи макадамія, обсмажені в сухому вигляді, солоні	564
Горіхи пекан, половинки	574
Горіхи, бразильські, очищені	552
Горіхи, кеш'ю, солені, обсмажені в олії	555
Горіхи, мигдаль, очищені	539
Горох «Чорне око», консервований	548
Горох зелений, заморожений, приготований, висушений	259
Горох зелений, консервований, висушений	258
Горох цукровий, заморожений, приготований, висушений	257
Горох цукровий, свіжий, приготований, висушений	256
Горох, висушений, приготований	544
Гострий соус	915
Гранат, свіжий	790
Грейпфрут консервований, в сиропі	356
Грейпфрут свіжий без шкірки, білий	355
Грейпфрут свіжий без шкірки, рожевий або червоний	354
Грейпфрутовий сік, консервований, без цукру	978
Грейпфрутовий сік, консервований, з цукром	979
Грейпфрутовий сік, концентрат, заморожений, з цукром, не розбавл.	980
Грейпфрутовий сік, концентрат, заморожений, з цукром, розбавл.	981

Грейпфрутовий сік, рожевий або білий, свіжий	976
Грецькі горіхи подрібнені	588
Гречане борошно, цільнозернова	46
Гриби консервовані, висушені	244
Гриби приготовані, висушені	243
Гриби шітаке, висушені	246
Гриби шітаке, приготовані	245
Гриби, свіжі	242
Грибна підливка, в консервах	923
Грінки з приправами	41
Груші ко консервовані, у власному соку	380
Груші консервовані, в густому сиропі	379
Груші, свіжі	378
Гуакамоле	944
Гуска, м'ясо та шкіра, смажена	449
Гуска, паштет фуа ґра (паштет з гусячої печінки)	451
Гуска, тільки м'ясо, смажена	450
Деруни картопляні, фаст-фуд	839
Джеми	780
Джин, ром, шутери, текіла, горілка, віскі (80 градусів)	955
Диня, медова роса, шматочки без шкірки	368
Диня, мускатна диня, шматочки без шкірки	367
Дрібно нарізана, зарум'янена картопля, домашня	280
Дрібно нарізана, зарум'янена картопля, заморожена	279
Дріжджі, сухі, активні	951
Ендівій кучерявий, ескаріол свіжий	224
Желатин, порошок для приготування десерту і вода, з низьким вмістом жиру	778
Желатин, порошок для приготування десерту і вода, звичайний	777
Житній хліб	18
Житній хліб, світлий	19
Житньо-пшеничний хліб	13
Журавлина висушена, з цукром	347
Запечена картопля з сиром, фаст-фуд	86
Заправка «Thousand Island», з низьким вмістом жиру	817
Заправка «Thousand Island», звичайна	816
Заправка «Цезар», без жиру	802
Заправка «Цезар», звичайна	801
Заправка для ранча, з низьким вмістом жиру	812
Заправка для ранча, звичайна	811
Заправка для ранча, знежирена	813
Заправка для салатів «Thousand Island», знежирена	798
Заправка для салатів, ранч, знежирена	828

Заправка для салату з капусти	803
Заправка для салату типу майо «Miracle whip», звичайна	550
Заправка для салату типу майо «Miracle whip», світла	553
Заправка італійська, з низьким вмістом жиру	807
Заправка італійська, звичайна	806
Заправка по-російськи, з низьким вмістом жиру	815
Заправка по-російськи, звичайна	814
Збита рисова каша	131
Звичайний крекер, круглий або дрібні шматки	731
Здобна булочка, кориця з родзинками, фабрична	75
Здобна булочка, кориця, охолоджене тісто, запечена з глазур'ю	76
Зелена квасоля(стручки), заморожена, приготована, висушена	173
Зелена квасоля(стручки), консервована, без рідини	175
Зелена квасоля(стручки), сира, консервована, без рідини	171
Зелена цибуля, свіжа	207
Зелень ріпи, заморожена, приготована, висушена	319
Зелень ріпи, свіжа, приготована, висушена	318
Зефір, дрібний	691
Зефір, звичайний	692
Злаковий батончик «Nutri Grain», фруктовий	33
Зубатка, в паніровці, смажена	499
Йогурт, без добавок, з низьким вмістом жиру	663
Йогурт, без добавок, звичайний	666
Йогурт, без добавок, знежирений	665
Йогурт, ванільний або лимонний, з низьким вмістом жиру	667
Йогурт, м'який, ванільний	638
Йогурт, м'який, шоколадний	637
Йогурт, фруктовий смак, з низьким вмістом жиру	662
Йогурт, фруктовий смак, знежирений	664
Імбирний ель	962
Індичка, біле м'ясо, нарізка	496
Індичка, грудка, м'ясо та шкіра, смажена	452
Індичка, котлети в паніровці або в клярі, смажені	459
Індичка, світле м'ясо, м'ясо та шкіра, смажена	457
Індичка, світле м'ясо, тільки м'ясо, смажена	458
Індичка, світле та темне м'ясо, нарізане кубиками, приправлене	456
Індичка, субпродукти, тушкована	454
Індичка, темне м'ясо, м'ясо та шкіра, смажена	453
Індичка, фарш, приготований	455
Індійський смажений хліб (Наан)	11
Інжир сушений	351
Інжир, свіжий	265

Італійська заправка для салатів, знежирена	294
Італійське морозиво, приготоване в ресторане	776
Італійський хліб	12
Кабачок, запечений	303
Кава, еспресо	971
Кава, заварна	970
Кавовий торт	677
Кавун, свіжий, шматочками	400
Какао пластівці «Krispies»	111
Какао порошок, без цукру	936
Камбала, запечена або смажена	510
Капуста «Напа»	193
Капуста листова, свіжа, приготована, висушена	211
Капуста савойська, сира, нашаткована	195
Капуста свіжа, нашаткована	190
Капуста свіжа, приготована, висушена	212
Капуста червона, сира, нашаткована	194
Капуста, пак-чой або бок-чой	192
Капуста, приготована	191
Карамбола / старфрут, свіжий	343
Карамель, звичайна	698
Картопля фрі, заморожена, розігріта в духовці	278
Картопля фрі, фаст-фуд	856
Картопля, запечена з шкіркою	271
Картопля, запечена під соусом в сухарях, домашня, масло вершкове	287
Картопля, запечена під соусом в сухарях, суміш суха, молоко незбиране, масло вершкове	286
Картопля, запечена, тільки м'якоть	272
Картопля, запечена, тільки шкірка	273
Картопля, очищена перед варінням	275
Картопля, очищена після варіння	274
Картопля, пюре, висушені пластівці, цільне молоко, масло вершкове, сіль	281
Картопляна запіканка, домашня, приготов. з маслом	277
Картопляна запіканка, суха суміш, приготов. з маслом	276
Картопляне пюре, домашнє, цільне молоко	282
Картопляне пюре, домашнє, цільне молоко, маргарин	283
Картопляне пюре, фаст-фуд	863
Картопляний салат, домашній	285
Картопляні оладки, домашні	284
Картопляні чипси, без добавок	218
Картопляні Чипси, без приправ, солоні	752
Картопляні чипси, з низьким вмістом жиру	754
Картопляні чипси, знежирені	755

Картопляні чипси, сметана та цибуля	753
Качка по-пекінськи, грудка, м'ясо та шкіра, без кісток, смажена	448
Качка, тільки м'ясо, смажена	447
Качка, тушка, смажена	446
Каша «Cheerios» з медом та горіхами	123
Каша «Clusters» з медом та горіхами	124
Каша «Golden Grahams»	122
Каша «Nature Valley», мюслі	127
Каша з висівками	99
Каша з висівками «Chex»	107
Каша з медом та горіхами «Chex»	106
Каша з яблуком та корицею	100
Каштани водяні, консервовані	323
Каштани європейські, смажені, чищені	556
Квасоля «Great Northern», висушена, приготована	541
Квасоля «Kidney», червона, консервована	549
Квасоля «Lima», висушена, приготована, велика	543
Квасоля запечена, з сосисками, консервована	977
Квасоля червона, висушена, приготована	542
Квасоля, біла, консервована	551
Квасоля, запечена, звичайна або вегетаріанська, консерв.	546
Квасоля, плямиста, висушена, приготована	545
Квасоля, плямиста, консервована	89
Квасоля, чорна, сушена, відварена	540
Квашена капуста, консервована	292
Кедрові горіхи, очищені	575
Кекс із глазур'ю	687
Кетчуп	930
Кеш'ю, солені, смажені	554
Кисло-солодкий соус	918
Ківі, свіжий, без шкіри	358
Кінза, свіжа	208
Клементини	945
Кленовий сироп	770
Кокосовий горіх, сирий, подрібнений, висушений, з цукром	560
Кокосовий горіх, сирий, подрібнений, не фасований	559
Кокосовий крем	182
Коктейль з соку журавлини	990
Кола	960
Кола, дієтична	961
Кольрабі, приготована, висушена	233
Конверти з тортільї, кукурудзяні	81

Конверти із тортильї, з борошна	82
Кондитерський жир, для будь-якого застосування	927
Консерви з тунця, без кісток, в воді, білі шматочки	536
Консерви з тунця, без кісток, в воді, світлі шматочки	535
Консерви з тунця, без кісток, в олії, світлі шматочки	534
Корж для торта, випечений, заморожений	64
Корж для торта, випечений, рецепт	63
Корж для торта, крекер з непросіяного пшеничного борошна	65
Кориця	935
Коричневий цукор	763
Корінь імбиру, сирий	227
Корн-дог, заморожений	824
Коров'ячий горох, висушений, приготований	547
Коров'ячий горох, заморожений, приготований, висушений	168
Коров'ячий горох, сирий, приготований, висушений	167
Краб, король Аляски, приготований	504
Крабовий пиріг, яйце, цибуля, маргарин, смажений	506
Креветки в паніровці, смажені, фаст-фуд	870
Креветки в паніровці, смажені	529
Креветки консервовані, тверді висушені	530
Крекер «Graham», без добавок	726
Крекер «Graham», подрібнений	727
Крекер з маці, без добавок	52
Крекер солоний, квадратний	730
Крекери з сирною начинкою	205
Кремова начинка для шоколадного печива	719
Крем-суп грибний, згущений, приготов. на воді	887
Крем-суп грибний, згущений, приготов. на цільному молоці	880
Крем-суп з селери, згущений, приготов. на цільному молоці	878
Крем-суп курячий, згущений, приготов. на воді	886
Крем-суп курячий, згущений, приготов. на цільному молоці	879
Кренделі, завитки	757
Кренделі, палички	756
Кріп, свіжий	222
Круасани	221
Кукурудза, вершкова, консервована	216
Кукурудза, заморожена, ядра в качанах	214
Кукурудза, свіжа, ядра в качанах	213
Кукурудза, ціле ядро, консервована	217
Кукурудза, ядра, свіжі	215
Кукурудзяна каша «Chex»	105
Кукурудзяна крупа, біла та жовта	88

Кукурудзяне борошно, жовте, сухе, звичайне	38
Кукурудзяне борошно, жовте, сухе, цільнозернове	37
Кукурудзяне борошно, маса	48
Кукурудзяний крохмаль	39
Кукурудзяний сироп, світлий	769
Кукурудзяний хліб, рецепт, 2% молоко	36
Кукурудзяний хліб, суміш	35
Кукурудзяні пластівці	116
Кукурудзяні пластівці «General Mills», зернові	114
Кукурудзяні пластівці «Kellogg's»	115
Кукурудзяні чипси, без приправ	747
Кульки з какао	112
Кульки сухі з тапіоки	78
Курка в кисло-солодкому соусу, в консервах	965
Курка, біле м'ясо, тільки м'ясо, смажена	436
Курка, біле м'ясо, тільки м'ясо, смажена	437
Курка, гомілка, м'ясо та шкіра, смажена, в борошні	434
Курка, гомілка, м'ясо та шкіра, смажена, в клярі	433
Курка, гриль, біле м'ясо, тільки м'ясо, смажена	445
Курка, грудка, тільки м'ясо, на грилі	430
Курка, грудка, тільки м'ясо, смажена	429
Курка, консерви, тільки м'ясо, з бульйоном	442
Курка, корівалійська курка, тушка, смажена	443
Курка, крильця, м'ясо та шкіра, смажені, в борошні	441
Курка, крильця, м'ясо та шкіра, смажені, в клярі	440
Курка, овочевий суп, готовий до вживання, шматочками	894
Курка, печінка, тушкована	444
Курка, рис, овочевий суп, готовий до вживання, з низьким вмістом жиру, вмістом солі	898
Курка, світле м'ясо, тільки м'ясо, смажена	432
Курка, стегно, м'ясо та шкіра, смажена, в борошні	439
Курка, стегно, м'ясо та шкіра, смажена, в клярі	438
Курка, темне м'ясо, тільки м'ясо, смажена	431
Курка, тушка, смажена	428
Курка, тушка, смажена, в борошні	427
Курка, тушка, смажена, в клярі	426
Курячий бульйон, готовий до вживання, з низьким вмістом жиру, з низьким вмістом солі	896
Курячий бульйон, домашній	909
Курячий суп з локшиною, готовий до вживання, з низьким вмістом жиру, з низьким вмістом солі	897
Курячий суп з локшиною, готовий до вживання, шматочками	893
Курячий суп з локшиною, згущений, приготов. на воді	884
Курячий суп з локшиною, сухий, приготов. на воді	906
Курячі нагетси без кісток (смажені в паніровці), без приправ, фаст-фуд	850

Курячі субпродукти, тушковані	435
Кускус, приготований	40
Кусочки бекону	925
Лаваш	15
Лазанья з м'ясом та соусом	826
Лазанья з овочами	827
Ласощі з рису/ батончик «Krispies», квадратний	758
Лимонад, концентрат, заморожений, приготований	993
Лимонад, порошок, пригот. на воді	994
Лимони свіжі, без шкірки	359
Лимонний пиріг безе	70
Лимонний сік, консервов. або розлитий в пляшки, без цукру	361
Лимонний сік, свіжий	360
Лимонно-лаймова газована вода	964
Листкове тісто заморожене, готове до випічки, спечене	766
Листкове тісто, вершковий сир	678
Листкове тісто, фрукти	679
Листова гірчиця, приготована, висушена	247
Листова капуста, заморожена, приготована, висушена	232
Листова капуста, свіжа, приготована, висушена	231
Листовий салат, листя	238
Листовий салат, шматки, подрібнений	239
Листя виноградне, консервоване	226
Лікер (53 град.)	956
Лімска квасоля, для дітей, заморожена, приготована, висушена	170
Лімска квасоля, заморожена, приготована, висушена	169
Лобстер, приготований на пару	514
Локшина, чоу-мейн, в консервах	143
Локшина, яєчна, звичайна, приготована	144
Локшина, яєчна, зі шпинатом, приготована	145
Локшина, японська, соба, приготована	146
Лосось, в консервах (рожевий), тверді компоненти і рідина (в тому числі кістки)	524
Лосось, запечений або смажений	523
Лосось, копчений	525
Льодяники	689
M&M's, з арахісом (M&M Mars)	693
M&M's, звичайний (M&M Mars)	694
М'ясо «Чилі кон карне» з квасолею, консерви	823
М'ясо «Чилі кон карне», фаст-фуд	851
М'ясо краба, консервоване	505
Майонез знежирений	810
Майонез, звичайний	808

Майонез, легкий (без холестерину)	809
Макарони, яловичина, заморожені, Здоровий вибір	819
Макаронні вироби, приготовані	142
Малина, заморожена, з цукром, розморожена	394
Малина, свіжа	393
Манго, свіжі, без шкірки і кісточки	365
Мандарини, апельсини, в рідкому сиропі	364
Манна каша, звичайна	91
Манна каша, швидкого приготування	92
Мараскіно, коктейльна вишня, консервована, висушена	366
Маргарин, звичайний (80% жирності)	785
Маргарин, спред (40%)	789
Маргарин, спред (60% жирності)	787
Мариновані огірки, з приправами, солодкі	270
Мармеладки	690
Мармеладні ведмедики	688
Маслянка	649
Мафіни кукурудзяні фабричні	56
Мафіни, висівки з родзинками	55
Мафіни, вівсяні, висівки, фабричні	58
Мафіни, мікс із зернових	57
Мафіни, чорниця, мікс	54
Мафіни, чорниця, фабричні	53
Мед	779
Мексиканський рис, гарнір, сухий	831
Мигдаль, горіхи	995
Мідії, приготовані на пару	516
Мікс «Сhex»	746
Мікс горіхів з арахісом, обсмажений в сухому вигляді, солоний	703
Мікс горіхів з арахісом, обсмажений на олії, солоний	732
Мікс овочів, заморожені, приготовані, без рідини	322
Мікс овочів, консервовані, без рідини	321
Мінтай, запечений або смажений	520
Млинці заморожені, готові до вживання	60
Млинці, з маслом та сиропом, фаст-фуд	840
Млинці, мікс, 2% молоко, яйце та масло	62
Млинці, повний мікс	61
Молоко з низьким вмістом жиру (2%)	646
Молоко згущене, консервоване, знежирене	53
Молоко згущене, консервоване, знежирене молоко	653
Молоко згущене, консервоване, цільне молоко	652
Молоко згущене, солодке, консервоване	651

Молоко знежирене	648
Молоко нежирне (1%)	647
Молоко цільне (3,25%)	645
Молочний коктейль, густий, ванільний	660
Молочний коктейль, густий, шоколадний	659
Молюски в паніровці, смажені	501
Молюски, консервовані, без рідини, тверді	502
Морква заморожена, приготована, висушена	200
Морква свіжа	197
Морква свіжа, приготована, висушена	199
Морква, для дітей	198
Морква, консервована	172
Морквяний сік, консервований	196
Морозиво з фруктами, гаряча помадка, фаст-фуд	854
Морозиво з шербетом	644
Морозиво, ванільне	641
Морозиво, ванільне, з низьким вмістом жиру	642
Морозиво, ванільне, м'яке, ріжок, фаст-фуд	853
Морозиво, м'яке, ванільне	643
Морозиво, полуничне	293
Морозиво, шоколадне	639
Морозиво, шоколадне, з низьким вмістом жиру	640
Морський гребінець, приготований на парі	528
Морський гребінець, приготований, в паніровці, смажений	527
Морський окунь, приготований	517
Мука, що сама сходить	49
Напій з фруктовим пуншем	991
Насіння кунжуту	579
Насіння селери	931
Насіння соняшника, обсмажене в сухому вигляді, з сіллю	586
Натуральні пластівці 100%, овес, мед та родзинки	128
Натуральні пластівці 100%, овес, мед та родзинки, з низьким вмістом жиру	129
Начинка для вишневого пирога, консервована	346
Начинка для чорничного пирога, консервована	972
Начинка для яблучного пирога	987
Нектарини, свіжі	369
Нут, висушений, приготований	557
Нут, консервований	558
Нутелла, спред з лісовим горіхом	943
Овочевий вегетаріанський суп, згущений, приготов. на воді	892
Овочевий сік, коктейль, консервований	320
Овочевий суп з яловичиною, готовий для подачі, шматочками	895

Овочевий суп з яловичиною, згущений, приготов. на воді	891
Овочевий суп, готовий до вживання, нежирний, з низьким вмістом солі	902
Огірок, неочищений	220
Огірок, очищений	219
Окунь, морський, приготований, сухе обсмажування	498
Окунь, прісноводний, приготований, сухе обсмажування	497
Оленина, вирізка, приготована, смажена, нежирна	475
Оленина, корейка, приготована, смажена, нежирна	474
Оливки, зелені, мариновані	371
Оливки, чорні, консервовані, спілі	372
Омлет, без приправ	596
Оселедець, маринований	513
Основні 4 злаки	102
Оцет дистильований	950
Оцет, сидр	949
Пагони бамбука консервовані, сушені	164
Палички з сиру моцарела	829
Палтус, запечений або смажений	512
Пальмові ядра, консервовані	229
Панірувальні сухарі, сушені, терті, без добавок	26
Панірувальні сухарі, сушені, терті, з приправами	27
Папая, свіжа	373
Паростки квасолі приготовані, сушені	166
Паростки квасолі, сирі	165
Паростки люцерни, сирі	159
Паста, свіжо охолоджена, без приправ, приготована	147
Пастернак, приготований, висушений	255
Пастроми, з яловичини, копчена	489
Патока, сироп	771
Пелероні, свинина, яловичина	490
Перець халапеньйо, консервований	263
Перець чилі, мелений	932
Перець чилі, свіжий, зелений або червоний	261
Перець, банановий, свіжий	260
Персики консервовані, в густому сиропі	375
Персики консервовані, у власному соку	376
Персики, свіжі	374
Персики, сушені	377
Персиковий пиріг	781
Петрушка, свіжа	254
Печиво вершкове, фабричне	709
Печиво з арахісовим маслом, рецепт з маргарином	718

Печиво з арахісовим маслом, фабричне	717
Печиво з шоколадною крихтою, фабричне, з низьким вмістом жиру	711
Печиво з шоколадною крихтою, фабричне, звичайне	710
Печиво, заморожене тісто, запечене, звичайне	7
Печиво, просте або на маслянці, рецепт, 2% молоко	6
Пиво, звичайне	953
Пиво, світле	954
Пиріг з банановим кремом, приготов. за рецептом	87
Пиріг з горіхами пекан	71
Пиріг з куркою, заморожений	822
Підлива з курки, консерви	922
Підлива з яловичини, консервована	921
Підливка з індичкою, в консервах	924
Підсмажена вівсяна каша «Quaker», з медом та горіхами	139
Пікша, запечена або смажена	511
Пісочне печиво, фабричне, без добавок	720
Піца пепероні, заморожена, приготована	786
Піца, м'ясна й овочева, заморожена, приготована	788
Піца, пепероні, фастфуд	866
Піца, сирна, фаст-фуд	865
Плантан, без шкірки, свіжий	387
Плантани, приготовані	966
Пластівці «Apple jacks»	101
Пластівці «Cheerios»	104
Пластівці «Crispix»	117
Пластівці «Frosted Mini Wheats», звичайна або невелика порція	120
Пластівці «Frosted»	119
Пластівці «Kix»	125
Пластівці «Life»	126
Пластівці «Product 19»	130
Пластівці «Special K»	138
Пластівці з білого борошна	141
Пластівці з висівками, з родзинками «General Mills», «Total»	133
Пластівці з висівками, з родзинками «Kellogg's»	134
Пластівці з корицею «Life»	110
Пластівці з родзинками, горіхами і висівками	135
Пластівці з сушеною цибулею	252
Пластівці із зернових з висівками «Complete Wheat Bran»	113
Пластівці кільця «Froot»	118
Плитка шоколаду, екстра чорна, солодка («Hershey»)	708
Плитка шоколаду, молочна, без добавок	700
Плитка шоколаду, молочна, з арахісом, «Mr. Goodbar»	702

Плитка шоколаду, молочна, з мигдалем	701
Подрібнена пшенична крупа	137
Полуниця заморожена, з цукром, розморожена	398
Полуниця, свіжа, крупна	396
Полуниця, свіжа, середня	397
Помідор для пасти, консервований	314
Помідор, консервований	311
Помідор, приготований, консервований	316
Помідор, свіжий	309
Помідор, чері	310
Помідор, шматочками, без добавок	312
Пончик, глазуrowаний	681
Пончик, кекс	680
Попкорн в олії, солоний	749
Попкорн повітряний, несолоний	748
Попкорн, зі смаком сиру	751
Попкорн, карамель, арахіс	750
Пудинг, ванільний, готовий до вживання, звичайний	742
Пудинг, ванільний, готовий до вживання, знежирений	745
Пудинг, ванільний, суха суміш з 2% молоком, звичайний, приготований	738
Пудинг, ванільний, суха суміш з 2% молоком, швидкого приготування	737
Пудинг, рисовий, готовий до вживання, звичайний	740
Пудинг, тапіока, готовий до вживання, звичайний	741
Пудинг, тапіока, готовий до вживання, знежирений	744
Пудинг, шоколадний, готовий до вживання, звичайний	739
Пудинг, шоколадний, готовий до вживання, знежирений	743
Пудинг, шоколадний, суха суміш з 2% молоком, швидкого приготування	735
Пудинг, шоколадний, суха суміш, з 2% молоком, звичайна, приготована	736
Пшенична каша «Сhex»	109
Пшеничне борошно, універсальне	50
Пшеничний хліб, білий	21
Пшеничні пластівці легкі	132
Пюре з журавлини, з цукром, консервоване	348
Равіолі, в томатно-мясному соусі, в консервах	820
Ревінь, заморожений, приготований без цукру	797
Ревінь, заморожений, приготований з цукром	395
Редиска, сира	290
Риба з анчоусами, консерви в олії	20
Риба-меч, запечена або смажена	531
Рибне філе в клярі або в паніровці, смажене	508
Рибний бульйон, домашній	910
Рибні палички та порції, в паніровці, заморожені, попередньо розігріті	509

Рис білий, довгий, сирий	152
Рис білий, довгий, швидкого приготування	154
Рис, білий, довгий, приготований	153
Рис, дикий, приготований	157
Рис, коричневий, довгий, приготований	151
Рис, локшина, приготована	150
Рис, швидкого приготування, приготований	156
Рис, швидкого приготування, сирий	155
Рисова каша «Сhex»	108
Рисовий пиріг, коричневий рис, без приправ	158
Рисові Пластівці «Krispies»	136
Ріжок, морозиво	184
Ріпа, приготована, нарізана кубиками	317
Ріпакова олія	791
Рогалик, без начинки	1
Рогалики, кориця-родзинки	2
Рогалики, яйце	3
Родзинки без кісточок	392
Родзинки в шоколаді	707
Розпушувач, сульфат алюмінію натрію	926
Роли, гамбургер, хот-дог	74
Роли, закуска	73
Саб сендвіч, м'ясне асорті	928
Саб сендвіч, олія та оцет, сир, салямі, шинка, овочі, фаст-фуд	871
Саб сендвіч, салат з тунця, майонез, листя салату, фаст-фуд	873
Саб сендвіч, смажена яловичина, майонез, овочі, фаст-фуд	872
Салат з тунця, світлий тунець в олії, маринад, заправка для салату з майонезом	537
Салат із капусти, домашній	210
Салат із капусти, фаст-фуд	852
Салат качанний «Айсберг», листя	236
Салат качанний «Айсберг», подрібнений	237
Салат ромен, внутрішнє листя	240
Салат ромен, подрібнений	241
Салат, курка, без заправки, фаст-фуд	867
Салат, свіжий	235
Сало	784
Салямі, яловичина та свинина, варена	491
Салямі, яловичина та свинина, копчена	492
Сарделька, свинина, приготована	480
Сарделька, яловичина та свинина, копчена	479
Сардини, атлантичні, консерви в маслі, тверді компоненти (в тому числі кістки)	526
Свинина та квасоля в томатному соусі, консерви	832

Свинина, бекон, в'ялена, приготована	460
Свинина, бекон, канадська, в'ялена, приготована	461
Свинина, ковбаса варена, котлета	470
Свинина, ковбаса варена, сосиска	469
Свинина, печеня з реберець, нежирна і жирна	466
Свинина, реберця, свинячі реберця, нежирні і жирні, приготовані, тушковані	468
Свинина, реберця, шпик, нежирна і жирна, приготована	467
Свиняча вирізка, смажена, нежирна	471
Свиняча відбивна, приготована, смажена	521
Селера свіжа	204
Селера, приготована	206
Сендвіч з курячим філе (смажене в паніровці), без приправ, фаст-фуд	849
Сендвіч з рибою (смажена в паніровці), соус тартар, сир, фаст-фуд	855
Сендвіч на сніданок, яйце та ковбаса, фаст-фуд	837
Сир «Косичка»	946
Сир «Проволоне»	174
Сир американський, пастеризований, звичайний	622
Сир американський, пастеризований, знежирений	623
Сир гауда	611
Сир камамбер	598
Сир кисломолочний, вершки з фруктами	602
Сир кисломолочний, знежирений (1%)	604
Сир кисломолочний, знежирений (2%)	603
Сир кисломолочний, нежирний	605
Сир Мангольд, швейцарський, свіжий	209
Сир монтерей	612
Сир моцарела, з цільного молока	613
Сир мюнстер	614
Сир невшатель	615
Сир пармезан	616
Сир проволоне	617
Сир рикота, з цільного молока	618
Сир рикота, з частково знежиреного молока	619
Сир романо	620
Сир фета	610
Сир чеддер	599
Сир чеддер, нежирний	600
Сир, кисломолочний, крупнозернистий та дрібнозернистий	601
Сир, тертий	609
Сир, швейцарський, пастеризований	624
Сирний крекер	725
Сирний пиріг	675

Сирний пиріг, без випікання, приготов. з суміші	176
Сирний соус начос, готовий до подачі	914
Сирний соус начос, фаст-фуд	764
Сирний соус, готовий до вживання	912
Сироп із шоколадним смаком, помадка	768
Сироп із шоколадним смаком, рідкий	767
Сік лайму, консервований, без цукру	363
Сік лайму, свіжий	362
Сірий горіх, заморожений, приготований, стружка	304
Скумбрія, приготована	515
Сливи, свіжі	388
Смажена по-французьки цибуля	941
Смажені боби, консервовані	578
Сметана, з низьким вмістом жиру	630
Сметана, звичайна	629
Сметана, знежирена	631
Смородина, висушена	349
Соеве місо	580
Соеве молоко	582
Соевий соус	916
Соеві боби, висушені, приготовані	581
Соеві боби, зелені, приготовані, висушені	296
Соеві горіхи, обсмажені в сухому вигляді	583
Солодка картопля, в цукровому сиропі	307
Солодка картопля, відварена без шкірки	306
Солодка картопля, запечена з шкіркою	305
Солодка картопля, консервована, в сиропі, без рідини	308
Солоні огірки з кропом	269
Сосиска	495
Соус «Барбекю»	911
Соус для спагеті	917
Соус з кропом	632
Соус із блакитного сиру, з низьким вмістом жиру	800
Соус із блакитного сиру, звичайний	799
Соус теріякі	919
Сочевиця, висушена, приготована	563
Спагеті болоньезе «Healthy Choice», заморожені,	834
Спагеті, цільнозернові, приготовані	149
Спаржа, заморожена, приготована, сушена	162
Спаржа, консервована, стручки, сушена	163
Спаржа, сира, приготована, сушена	161
Стейк зі свинини, приготований на грилі	794

Стейк Солсбері цілий, заморожений	833
Судак	538
Суміш йогурта та соку	661
Суп гороховий, згущений, приготов. на воді	889
Суп з броколі та сиром, згущений, з цільним молоком	875
Суп з молюсків, Мангеттен, згущений, приготов. на воді	885
Суп з молюсків, Нова Англія, згущений, приготов. на цільному молоці	877
Суп з сиром чеддер, згущений, приготов. на цільному молоці	876
Суп зі спаржі, згущений, консервований, з молоком	51
Суп зі шпинату по-домашньому	835
Суп із сочевиці, готовий до вживання, з низьким вмістом жиру і солі	900
Суп картопляний, згущений, консервований, приготов. з молоком	795
Суп міністроне, готовий до подачі, з низьким вмістом жиру, з низьким вмістом солі	901
Суп міністроне, згущений, приготов. на воді	888
Суп яловичий з локшиною, згущений, приготов. на воді	883
Суп-локшина рамен, зі смаком курки, суха суміш, неприготована	905
Суха копчена ковбаса, сервелат, яловичина та свинина	494
Сухий шоколадний порошок	969
Тако, яловичина	874
Танжерини, мандарини, свіжі, без шкірки та кісточок	399
Тахіні	587
Телятина, котлета, в паніровці, приготована, нежирна та жирна	473
Телятина, котлета, тушкована, нежирна та жирна	472
Тістечка, суміш суха, жовта, світла, вода, ячний білок, без глазурі	674
Тістечко, шоколадне, з глазур'ю, з низьким вмістом жиру	686
Тістечко, шоколадне, з кремовою глазур'ю	685
Томатний сік, консервований, з сіллю	313
Томатний соус, консервований	315
Томатний суп згущений, приготов. на воді	890
Томатний суп згущений, приготов. на цільному молоці	881
Тонкі пшеничні крекери	733
Топінамбур, свіжий	230
Топінг зі збитих вершків, в аерозольній банці	947
Торт «Їжа ангелів»	668
Тортеліні, паста з сирною начинкою, заморожена	836
Торти, суха суміш, «Angelfood»	673
Тост Мельба, без приправ	728
Тофу, м'який	585
Тофу, твердий	584
Триска, запечена або смажені	503
Тунець, запечений або смажений	533
Тушкована яловичина, консервована	821

Устриці в паніровці, смажені	519
Устриці, сирі, тільки м'ясо	518
Фенхель, цибулина, сирий	228
Фініки, без кісточок	350
Фіташки, обсмажені в сухому вигляді, солоні, очищені	576
Форель, запечена або смажена	532
Форми для тако, випечені	77
Французька заправка, з низьким вмістом жиру	805
Французька заправка, звичайна	804
Французький тост з маслом, фаст-фуд	838
Французький тост, заморожений	44
Французький тост, рецепт, 2% молоко, смажений	43
Французький хліб	10
Фрикадельки з соусом для макарон, в консервах	654
Фрикадельки з соусом для макарон, заморожені	650
Фруктове асорті, консервоване, з густим сиропом	352
Фруктове асорті, консервоване, у власному соку	353
Фруктовий пиріг	682
Фруктовий сік (Морозиво)	775
Фундук, подрібнений	561
Фунтовий пиріг, знежирений	684
Фунтовий пиріг, на вершковому маслі	683
Харчова сода	929
Хікама, сира	952
Хліб з грубого житнього борошна	16
Хліб з пшеничного борошна грубого помелу	8
Хліб з родзинками	17
Хліб, булочка до обіду, цільнозернова	93
Хліб, булочка, французька	98
Хліб, часник	103
Хлібна начинка, суха суміш	28
Хлібні палички	121
Хот-дог / Сосиски, яловичина	487
Хот-дог / Сосиски, яловичина та свинина	488
Хот-дог, без приправ, фаст-фуд	861
Хот-дог, чабо, фаст-фуд	862
Хрін, приготований	940
Хумус, фабричний	562
Цвітна капуста, заморожена, приготована, висушена	203
Цвітна капуста, свіжа	201
Цвітна капуста, свіжа, приготована, висушена	202
Цибулевий суп, суха суміш, неприготований	904

Цибулевий суп, суха суміш, приготов. на воді	907
Цибулеві кільця в паніровці, смажені, фаст-фуд	864
Цибуля весняна, свіжа	253
Цибуля порей, приготована, висушена	234
Цибуля шалот, свіжа	295
Цибуля, свіжа	250
Цибуля, свіжа, приготована, висушена	251
Цільнозерновий хліб	25
Цільнозернові крекери	734
Цільнозернові пластівці «Total»	140
Цукіні, приготовані, висушені	302
Цукіні, свіжі	301
Цукор білий, гранульований	765
Цукрове печиво, рецепт, маргарин	723
Цукрове печиво, тісто, охолоджене	722
Цукрове печиво, фабричне	721
Чай з ароматом лимона, з цукром	998
Чай з ароматом лимона, підсолоджений підсолоджувачем	999
Чай з трав	996
Чай швидкого приготування, порошок, готовий, без цукру	997
Часник, свіжий	225
Чаудер з молюсків, Нова Англія, готовий до вживання, з низьким вмістом жиру та солі	899
Червоний картопля з шкіркою, запечений	796
Чизбургер, одинарний, великий, салат, помідор, майонез, фаст-фуд	848
Чизбургер, одинарний, звичайний, без приправ	847
Чизбургер, одинарний, звичайний, салат, помідор, майонез, фаст-фуд	844
Чизбургер, подвійний, звичайний, 3 булочки, без приправ, фаст-фуд	846
Чизбургер, подвійний, звичайний, без приправ, фаст-фуд	845
Чизбургер, подвійний, звичайний, салат, помідор, майонез, фаст-фуд	843
Чипси з тортільї, без приправ, звичайні	759
Чипси з тортільї, запечені	760
Чипси з тортільї, начо, з низьким вмістом жиру	762
Чипси з тортільї, начо, звичайні	761
Чипси, запечені	178
Чоризо, яловичина та свинина	482
Чорниця заморожена	90
Чорниця заморожена з цукром	342
Чорниця консервована, в густому сиропі	340
Чорниця свіжа	339
Чорниця свіжа	341
Чорничний пиріг	67
Чорнослив сушений, без кісточок, сирий	389

Чорнослив, в консервах або банці	391
Чорнослив, пропарений, без цукру	390
Швейцарський сир	621
Шейк, ванільний, фаст-фуд	869
Шейк, шоколадний, фаст-фуд	868
Шинка, в'ялена, нежирна і жирна	464
Шинка, з медом, копчена, варена	486
Шинка, консервована	462
Шинка, окіст, смажена, нежирна і жирна	465
Шинка, приготована, звичайна	484
Шинка, приготована, нежирна	485
Шинка, свіжа, варена, нежирна і жирна	463
Шипучий напій з коренеплідів	968
Шоколад для випічки, без цукру, рідкий	934
Шоколад для випічки, без цукру, твердий	933
Шоколад, батончик, білий	180
Шоколадна стружка, біла	705
Шоколадна стружка, напівсолодка	704
Шоколадне молоко, знежирене, фабричне	656
Шоколадне молоко, фабричне	655
Шоколадне молоко, фабричне, з низьким вмістом жиру	657
Шоколадне печиво, тісто охолоджене, фабричне	712
Шоколадний пиріг, суха суміш, без жиру	672
Шоколадний пиріг, фабричний, без глазури, без жиру	671
Шоколадний пиріг, фабричний, без глазури, звичайний	670
Шоколадний торт із шоколадною глазур'ю	676
Шоколадно-кремовий пиріг	69
Шпинат, заморожений, приготований, висушений	299
Шпинат, консервований, висушений	300
Шпинат, свіжий	297
Шпинат, свіжий, приготований, висушений	298
Яблука свіжі, зі шкіркою	325
Яблука свіжі, чищені	326
Яблука, припущені без цукру	329
Яблука, припущені з цукром	328
Яблука, сушені	327
Яблучне пюре, консервоване, без цукру	331
Яблучне пюре, консервоване, з цукром	330
Яблучний пиріг	66
Яблучний сік, заморожений, концентрат, розбавлений	975
Яблучний сік, концентрат, заморожений, нерозбавлений	974
Яблучний сік, у пляшках або в банках	973

Яєчна локшина «Альфредо», суха суміш	818
Яєчний хліб	9
Яйце біле, свіже	590
Яйце пашот із сіллю	593
Яйце ціле, свіже	589
Яйце ціле, смажене	573
Яйце, жовток, свіже	591
Яйце, замітник, рідкий	595
Яйце, зварене круто, без шкаралупи	592
Яйце, омлет, маргарин, незбиране молоко, сіль	594
Яловичий бульйон, суміш суха, неприготована	903
Яловичина консервована, солоня	405
Яловичина, вічко кругле, нежирна	407
Яловичина, вічко кругле, нежирна і жирна	406
Яловичина, в'ялена	411
Яловичина, печінка, смажена	412
Яловичина, реберця, приготов. в духовці, нежирні і жирні	413
Яловичина, реберця, приготовані в духовці, нежирні	414
Яловичина, стейк з філе, смажена, нежирна і жирна	415
Яловичина, стейк, біфштекс, приготована на грилі, нежирна	420
Яловичина, стейк, вирізка, приготов. на грилі, нежирна	419
Яловичина, стейк, стейк на кісточці, на грилі, нежирна	418
Яловичина, стейк, філе, смажена, нежирна	416
Яловичина, тушкована (грудинка) або жарке, нежирне і жирне	403
Яловичина, тушкована або смажена, нежирна	404
Яловичина, фарш, 73%, обсмажена на грилі	410
Яловичина, фарш, 85%, обсмажена на грилі	408
Яловичина, фарш, обсмажена на грилі 80%	409
Яловичина, фарш, шматки, 75%, приготована, підрум'янена	939
Яловичина, фарш, шматки, 80%, приготована, підрум'янена	937
Яловичина, фарш, шматки, 85%, приготована, підрум'янена	938
Яловичина, філе стегна, приготована, нежирна	402
Яловичина, філе стегна, приготована, нежирна і жирна	401
Ячмінь, приготований	5

Диетические кухонные весы / Диетичні кухонні ваги

Series: ZKS

MOD: ZKS1500N

Max. 5Kg/1g (11lb/0.002lb)

2 x 1.5V AAA (3VDC)

Type: 16027360

Made in China / Сделано в Китае / Зроблено в Китаї

B&B TRENDS, S.L.

C. Catalunya, 24 · P.I. Ca N'Oller

08130 Santa Perpètua de Mogoda

(Barcelona) · SPAIN

06/2021