

## Preglednica po skupinah živil

Živila, naštetá v preglednici, so primerna za sestavo jedilnikov za bolnike z zvišano ravniþo holesterola. Pri sestavi jedilnikov bodite pozorni na dnevni vnos kalorij.

### þkrobna živila

| enote                            | kilokalorije (kcal) | kilojouli (kJ) | beljakovine (g) | maščobe (g) | ogljikovi hidrati (g) | holesterol (mg) | veþkrat nenasiþene maščobne kisline (g) | enkrat nenasiþene maščobne kisline (g) | nasiþene maščobne kisline (g) |     |
|----------------------------------|---------------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------------|-----------------|---|--|-------------------------------|-----|
| ajdov kruh                       | 100 g               | 210            | 880             | 5,7         | 1                     | 44              | 0                                       | 0,4                                    | 0,1                           | 0,1 |
| ajdovi kosmiþi                   | 100 g               | 354            | 1481            | 9,8         | 4                     | 69              | 0                                       | 1,7                                    | 0,8                           | 0,9 |
| bela moka                        | 100 g               | 337            | 1412            | 9,8         | 1                     | 71              | 0                                       | 0,5                                    | 0,1                           | 0,2 |
| grahamov kruh                    | 100 g               | 212            | 889             | 7,7         | 1                     | 41              | 0                                       | 0,7                                    | 0,2                           | 0,2 |
| jeþmenova moka                   | 100 g               | 341            | 1426            | 10,9        | 3                     | 67              | 0                                       | 0,9                                    | 0,8                           | 0,5 |
| jeþmenovi kosmiþi                | 100 g               | 339            | 1420            | 7,5         | 2                     | 73              | 0                                       | 0,5                                    | 0,5                           | 0,3 |
| koruzna moka                     | 100 g               | 354            | 1482            | 8,3         | 3                     | 73              | 0                                       | 1,5                                    | 0,6                           | 0,3 |
| koruzni kosmiþi, nesladkani      | 100 g               | 355            | 1488            | 7,2         | 1                     | 79              | 0                                       | 0,2                                    | 0,2                           | 0,1 |
| krompir                          | 100 g               | 71             | 298             | 2           | 0                     | 15              | 0                                       | 0,1                                    | 0                             | 0   |
| neoluþþen riþ                    | 100 g               | 350            | 1466            | 7           | 1                     | 77              | 0                                       | 0,4                                    | 0,3                           | 0,2 |
| ovseni kosmiþi                   | 100 g               | 370            | 1548            | 12,5        | 7                     | 63              | 0                                       | 2,8                                    | 2,5                           | 1,3 |
| polnozrnati musli                | 100 g               | 351            | 1471            | 10,4        | 7                     | 60              | 0                                       | 2,2                                    | 3,5                           | 0,9 |
| polnozrnata jeþmenova moka       | 100 g               | 320            | 1338            | 9,8         | 2                     | 64              | 0                                       | 0,9                                    | 0,2                           | 0,4 |
| polnozrnate testenine brez jajc  | 100 g               | 348            | 1455            | 12,5        | 1                     | 70              | 0                                       | 0,5                                    | 0,1                           | 0,2 |
| polnozrnati keksi                | 100 g               | 411            | 1720            | 11,3        | 7                     | 75              | 249                                     | 1,1                                    | 2,6                           | 2   |
| polnozrnati keksi z manj maščobe | 100 g               | 352            | 1472            | 5,4         | 1                     | 78              | 27                                      | 0,3                                    | 0,4                           | 0,3 |
| polnozrnati kruh beli            | 100 g               | 235            | 985             | 7,1         | 1                     | 48              | 0                                       | 0,4                                    | 0,3                           | 0,3 |
| polnozrnati kruh þrni            | 100 g               | 219            | 917             | 7,1         | 1                     | 45              | 0                                       | 0,4                                    | 0,1                           | 0,1 |
| polnozrnati kruh ovseni          | 100 g               | 212            | 889             | 7,7         | 1                     | 41              | 0                                       | 0,7                                    | 0,2                           | 0,2 |
| polnozrnati prepeþenec           | 100 g               | 368            | 1540            | 9,9         | 4                     | 73              | *                                       | *                                      | *                             | *   |
| pšeniþni zdrob                   | 100 g               | 321            | 1345            | 10,3        | 1                     | 69              | *                                       | *                                      | *                             | *   |
| rþeni kruh                       | 100 g               | 217            | 909             | 6,7         | 1                     | 46              | *                                       | *                                      | *                             | *   |
| sojina moka                      | 100 g               | 342            | 1431            | 40          | 20                    | 0               | 0                                       | 12,2                                   | 3,6                           | 2,9 |
| sojine testenine                 | 100 g               | 325            | 1361            | 16,3        | 5                     | 52              | 0                                       | 2,8                                    | 0,8                           | 0,8 |

## Preglednica po skupinah živil

Živila, naštetá v preglednici, so primerna za sestavo jedilnikov za bolnike z zvišano ravniþo holesterola. Pri sestavi jedilnikov bodite pozorni na dnevni vnos kalorij.

| enote                       | kiloenergije (kcal) | kilojouli (kJ) | beljakovine (g) |      | maščobe (g) |     | ogljikovi hidrati (g) | holesterol (mg) | veþkrat nenasiþene maščobne kisline (g) | enkrat nenasiþene maščobne kisline (g) | nasiþene maščobne kisline (g) |
|-----------------------------|---------------------|----------------|-----------------|------|-------------|-----|-----------------------|-----------------|---|--|-------------------------------|
|                             |                     |                |                 |      |             |     |                       |                 |   |  |                               |
| beli sladkor                | 100 g               | 405            | 1697            | 0    | 0           | 100 | 0                     | 0               | 0                                       | 0                                      |                               |
| cvetliþni med               | 100 g               | 306            | 1283            | 0,4  | 0           | 75  | 0                     | 0               | 0                                       | 0                                      |                               |
| þokoladni pralinej          | 100 g               | 405            | 1695            | 1,4  | 6           | 85  | 0                     | 0,2             | 2                                       | 3,6                                    |                               |
| fruktoza                    | 100 g               | 405            | 1697            | 0    | 0           | 100 | 0                     | 0               | 0                                       | 0                                      |                               |
| kakav v prahu               | 100 g               | 391            | 1638            | 5,5  | 6           | 77  | 0                     | 0,2             | 2                                       | 3,5                                    |                               |
| mešana marmelada            | 100 g               | 279            | 1170            | 0,1  | 0           | 68  | 0                     | 0,1             | 0                                       | 0                                      |                               |
| mleþna þokolada             | 100 g               | 536            | 2245            | 9,2  | 32          | 54  | 9                     | 1               | 10,2                                    | 18,9                                   |                               |
| mleþna þokolada, diabetiþna | 100 g               | 409            | 1712            | 11,1 | 10          | 67  | 1                     | 0,3             | 3,3                                     | 5,9                                    |                               |
| mleþni sladoled             | 100 g               | 160            | 668             | 2,6  | 3           | 31  | 11                    | 0,1             | 0,8                                     | 1,6                                    |                               |
| rjavi sladkor               | 100 g               | 396            | 1656            | 0    | 0           | 97  | 0                     | 0               | 0                                       | 0                                      |                               |
| sadni sladoled              | 100 g               | 132            | 551             | 1,3  | 1           | 28  | 5                     | 0,1             | 0,4                                     | 0,8                                    |                               |
| þitna kava                  | 100 g               | 377            | 1578            | 5,4  | 4           | 79  | 4                     | 0,2             | 1,3                                     | 2,2                                    |                               |
| þitna rezina                | 100 g               | 375            | 1569            | 6,9  | 19          | 44  | 0                     | 2,5             | 13,6                                    | 1,8                                    |                               |

## Preglednica po skupinah živil

Živila, naštetá v preglednici, so primerna za sestavo jedilnikov za bolnike z zvišano ravniþo holesterola. Pri sestavi jedilnikov bodite pozorni na dnevni vnos kalorij.

|                                      | enote | kilokalorije (kcal) | kilojouli (kJ) | beljakovine (g) | maščobe (g) | ogljikovi hidrati (g) | holesterol (mg) | veþkrat nenasiþene maščobne kisline (g) | enkrat nenasiþene maščobne kisline (g) | nasiþene maščobne kisline (g) |
|--------------------------------------|-------|---------------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------------|-----------------|---|--|-------------------------------|
| kefir, delno posnet                  | 100 g | 50                  | 208            | 3,4             | 2           | 4                     | 6               | 0,1                                     | 0,4                                    | 0,9                           |
| kefir, polnomasten                   | 100 g | 66                  | 277            | 3,3             | 4           | 4                     | 13              | 0,1                                     | 1                                      | 2,1                           |
| kisla smetana ( 20 % mm)             | 100 g | 207                 | 866            | 3,1             | 20          | 3                     | 74              | 0,8                                     | 6                                      | 2,1                           |
| kozje mleko                          | 100 g | 69                  | 290            | 3,4             | 4           | 4                     | 11              | 0,2                                     | 1,2                                    | 2,6                           |
| kravje mleko, polnomastno            | 100 g | 67                  | 281            | 3,3             | 4           | 5                     | 14              | 0,1                                     | 1,1                                    | 2,3                           |
| kravje mleko, delno posneto (1,5 %)  | 100 g | 48                  | 203            | 3,4             | 2           | 5                     | 6               | 0,1                                     | 0,5                                    | 1                             |
| kravje mleko, posneto (0,5 %)        | 100 g | 36                  | 151            | 3,5             | 0           | 5                     | 2               | 0                                       | 0                                      | 0,1                           |
| kremni sir, delno posnet             | 100 g | 105                 | 439            | 10,7            | 5           | 4                     | 18              | 0,2                                     | 1,5                                    | 3                             |
| kremni sir, polnomasten              | 100 g | 335                 | 1403           | 11              | 32          | 2                     | 103             | 1,2                                     | 9,5                                    | 19,1                          |
| navadni jogurt, delno posnet (1,5 %) | 100 g | 46                  | 193            | 3,4             | 2           | 4                     | 5               | 0,1                                     | 0,4                                    | 0,9                           |
| navadni jogurt, polnomasten          | 100 g | 66                  | 275            | 3,3             | 4           | 4                     | 14              | 0,1                                     | 1,1                                    | 2,3                           |
| ovþji sir                            | 100 g | 236                 | 990            | 17              | 19          | 0                     | 45              | 0,9                                     | 4,8                                    | 12,1                          |
| sadni jogurt delno posnet            | 100 g | 83                  | 346            | 2,9             | 1           | 14                    | 4               | 0,1                                     | 0,4                                    | 0,8                           |
| sadni jogurt, posnet                 | 100 g | 76                  | 317            | 3,7             | 0           | 14                    | 1               | 0                                       | 0                                      | 0,1                           |
| sir edamec, manjmasten               | 100 g | 257                 | 1077           | 27,3            | 16          | 0                     | 37              | 0,6                                     | 4,9                                    | 9,8                           |
| sir edamec, polnomasten              | 100 g | 354                 | 1482           | 24,8            | 28          | 0                     | 59              | 1                                       | 8,5                                    | 17,2                          |
| sir ementalec, polnomasten           | 100 g | 383                 | 1604           | 28,7            | 30          | 0                     | 90              | 1,1                                     | 9                                      | 18,2                          |
| sir feta                             | 100 g | 236                 | 990            | 17              | 19          | 0                     | 45              | 0,9                                     | 4,8                                    | 12,1                          |
| sir iz tofuja                        | 100 g | 83                  | 347            | 8,8             | 5           | 2                     | *               | *                                       | *                                      | *                             |
| sir mocarela                         | 100 g | 255                 | 1066           | 19              | 20          | 0                     | 46              | 0,5                                     | 5,2                                    | 13                            |
| sir parmezan                         | 100 g | 440                 | 1842           | 32,3            | 35          | 0                     | 82              | 1,3                                     | 10,5                                   | 21,1                          |
| skuta, delno posneta (20 % mm)       | 100 g | 100                 | 418            | 10,8            | 4           | 4                     | 16              | 0,2                                     | 1,3                                    | 2,7                           |
| skuta, polnomastna (40 % mm)         | 100 g | 143                 | 598            | 9               | 10          | 3                     | 31              | 0,4                                     | 3,1                                    | 6,2                           |
| skuta, posneta (10 % mm)             | 100 g | 75                  | 315            | 13,5            | 0           | 4                     | 1               | 0                                       | 0,1                                    | 0,1                           |
| sladka smetana (35 % mm)             | 100 g | 325                 | 1353           | 2,3             | 34          | 4                     | 108             | 1,3                                     | 10,2                                   | 20,6                          |
| sojino mleko                         | 100 g | 152                 | 637            | 15,7            | 10          | 0                     | 0               | 5,7                                     | 2,2                                    | 1,4                           |
| topljeni sir                         | 100 g | 275                 | 1152           | 20,1            | 22          | 0                     | 54              | 0,8                                     | 6,6                                    | 13,2                          |
| trdi sir, manjmasten                 | 100 g | 256                 | 1070           | 27,4            | 16          | 0                     | 37              | 0,6                                     | 4,8                                    | 9,7                           |
| trdi sir, polnomasten                | 100 g | 384                 | 1607           | 28,9            | 30          | 0                     | 70              | 1,1                                     | 9                                      | 18,2                          |

Vrednosti v preglednici so orientacijske in lahko odstopajo od navedeb proizvajalcev þivil, navedenih na posameznih izdelkih.  
\* Ni podatka.

## Preglednica po skupinah živil

Živila, naštetá v preglednici, so primerna za sestavo jedilnikov za bolnike z zvišano ravniþo holesterola. Pri sestavi jedilnikov bodite pozorni na dnevni vnos kalorij.

### meso in mesni izdelki

| enote                    | kilokalorije (kcal) | kilojouli (kJ) | beljakovine (g) | maščobe (g) | ogljikovi hidrati (g) | holesterol (mg) | veþkrat nenasiþene maščobne kisline (g) | enkrat nenasiþene maščobne kisline (g) | nasiþene maščobne kisline (g) |      |
|--------------------------|---------------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------------|-----------------|---|--|-------------------------------|------|
| govedina, mastna         | 100 g               | 660            | 2763            | 8,2         | 71                    | 0               | 60                                      | 2,2                                    | 35,3                          | 30   |
| govedina, srednje mastna | 100 g               | 155            | 651             | 19,6        | 9                     | 0               | 60                                      | 0,3                                    | 3,9                           | 3,7  |
| govedina, pusta          | 100 g               | 129            | 540             | 20,2        | 5                     | 0               | 60                                      | 0,2                                    | 2,3                           | 2,3  |
| goveja zarebница         | 100 g               | 160            | 668             | 19          | 9                     | 0               | 60                                      | 0,4                                    | 4,1                           | 4,1  |
| hrenovka                 | 100 g               | 249            | 1044            | 18,6        | 19                    | 0               | 62                                      | 0,7                                    | 9,5                           | 8,3  |
| jetrna pašteta           | 100 g               | 299            | 1253            | 17,9        | 25                    | 1               | 173                                     | 3,1                                    | 11,4                          | 9    |
| jetrna pašteta v ovitku  | 100 g               | 271            | 1135            | 16,8        | 22                    | 2               | 196                                     | 2,7                                    | 10,1                          | 7,9  |
| konjsko meso             | 100 g               | 115            | 481             | 21,4        | 3                     | 0               | 52                                      | 0,2                                    | 1,3                           | 1,4  |
| kuhana šunka (svinjska)  | 100 g               | 348            | 1456            | 20,6        | 30                    | 0               | 76                                      | 3,4                                    | 14,1                          | 10,7 |
| kunec                    | 100 g               | 152            | 636             | 20,8        | 8                     | *               | 83                                      | *                                      | *                             | *    |
| mesna pašteta            | 100 g               | 180            | 754             | 18,2        | 12                    | 0               | 60                                      | 1,3                                    | 5,6                           | 4,3  |
| mortadela                | 100 g               | 308            | 1291            | 12          | 29                    | 0               | 65                                      | 3,3                                    | 13,9                          | 10,4 |
| kokošje jajce            | 100 g               | 154            | 646             | 12,9        | 11                    | 1               | 396                                     | 1,5                                    | 4,5                           | 3,3  |
| piščanec brez koþe       | 100 g               | 240            | 1004            | 19          | 18                    | 0               | 75                                      | 2,8                                    | 8,4                           | 6,2  |
| prekajena pusta šunka    | 100 g               | 116            | 487             | 18,3        | 4                     | 1               | 51                                      | 0,4                                    | 2                             | 1,5  |
| puran, belo meso         | 100 g               | 107            | 446             | 24,1        | 1                     | 0               | 60                                      | 0,3                                    | 0,3                           | 0,3  |
| suha salama              | 100 g               | 366            | 1531            | 19,8        | 32                    | 0               | 76                                      | 3,7                                    | 15,2                          | 11,6 |
| svinjsko stegno          | 100 g               | 136            | 568             | 21,2        | 6                     | 0               | 70                                      | 0,6                                    | 2,5                           | 2    |
| teletina, pusta          | 100 g               | 102            | 427             | 21,3        | 2                     | 0               | 70                                      | 0,2                                    | 0,5                           | 0,6  |
| teleþji zrezek           | 100 g               | 105            | 439             | 20,2        | 3                     | 0               | 70                                      | 0,3                                    | 0,8                           | 0,8  |
| teletina, srednje mastna | 100 g               | 146            | 613             | 19,1        | 8                     | 0               | 70                                      | 0,9                                    | 2,4                           | 2,4  |

## Preglednica po skupinah živil

Živila, našeta v preglednici, so primerna za sestavo jedilnikov za bolnike z zvišano ravniho holesterola. Pri sestavi jedilnikov bodite pozorni na dnevni vnos kalorij.

| enote            | kiloKalorije (kcal) | kilojouli (kJ) | beljakovine (g) | maščobe (g) | ogljikovi hidrati (g) | holesterol (mg) | maščobne kisline (g) |                   |          |     |
|------------------|---------------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------------|-----------------|----------------------|-------------------|----------|-----|
|                  |                     |                |                 |             |                       |                 | večkrat nenasičene   | enkrat nenasičene | nasičene |     |
| ribe             |                     |                |                 |             |                       |                 |                      |                   |          |     |
| losos, dimljeni  | 100 g               | 165            | 690             | 21,1        | 9                     | *               |                      | *                 | *        | *   |
| losos, sveži     | 100 g               | 131            | 547             | 18,4        | 6                     | 0               | 35                   | 1,6               | 2,4      | 1,6 |
| polenovka        | 100 g               | 77             | 322             | 17,7        | 1                     | *               | 34                   | *                 | *        | *   |
| postrv           | 100 g               | 96             | 404             | 19,2        | 2                     | 0               | 60                   | 0,6               | 0,7      | 0,5 |
| sardele v olju   | 100 g               | 166            | 693             | 17          | 11                    | 0               | 14                   | 6,3               | 2,4      | 1,6 |
| sardine, sardoni | 100 g               | 118            | 496             | 19,4        | 5                     | *               | *                    | *                 | *        | *   |
| skuša            | 100 g               | 114            | 476             | 19,8        | 4                     | *               | *                    | *                 | *        | *   |
| tuna, sveža      | 100 g               | 226            | 944             | 21,5        | 16                    | *               | *                    | *                 | *        | *   |
| tuna v olju      | 100 g               | 283            | 1186            | 23,8        | 21                    | *               | 32                   | *                 | *        | *   |



Vrednosti v preglednici so orientacijske in lahko odstopajo od navedb proizvajalcev živil, navedenih na posameznih izdelkih.  
\* Ni podatka.

## Preglednica po skupinah živil

Živila, naštetá v preglednici, so primerna za sestavo jedilnikov za bolnike z zvišano ravniþo holesterola. Pri sestavi jedilnikov bodite pozorni na dnevni vnos kalorij.

### zelenjava

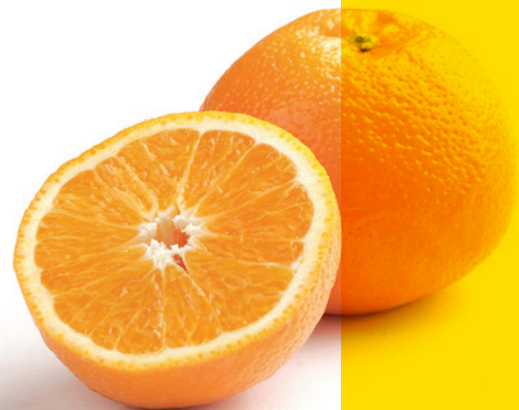
| note | kilokalorije (kcal) | kilojouli (kJ) | beljakovine (g) | maščobe (g) | ogljikovi hidrati (g) | holesterol (mg) | veþkrat nenasiþene maščobne kisline (g) | enkrat nenasiþene maščobne kisline (g) | nasiþene maščobne kisline (g) |
|------|---------------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------------|-----------------|---|--|-------------------------------|
|      | 100 g               | 14             | 58              | 2,1         | 0                     | 1               | *                                       | *                                      | *                             |
|      | 100 g               | 26             | 110             | 3,3         | 0                     | 3               | 0                                       | 0,1                                    | 0                             |
|      | 100 g               | 36             | 151             | 4,4         | 0                     | 3               | 0                                       | 0,2                                    | 0,1                           |
|      | 100 g               | 19             | 80              | 1,6         | 0                     | 2               | 0                                       | 0,2                                    | 0,1                           |
|      | 100 g               | 23             | 95              | 2,5         | 0                     | 2               | 0                                       | 0,2                                    | 0,1                           |
|      | 100 g               | 28             | 117             | 1,2         | 0                     | 5               | 0                                       | 0,1                                    | 0,1                           |
|      | 100 g               | 11             | 46              | 1,8         | 0                     | 0               | 0                                       | 0,1                                    | 0,1                           |
|      | 100 g               | 82             | 342             | 6,6         | 0                     | 12              | 0                                       | 0,1                                    | 0,2                           |
|      | 100 g               | 17             | 72              | 1,2         | 0                     | 2               | 0                                       | 0,1                                    | 0                             |
|      | 100 g               | 17             | 70              | 1,5         | 0                     | 1               | 0                                       | 0,2                                    | 0,1                           |
|      | 100 g               | 14             | 57              | 1,2         | 0                     | 1               | 0                                       | 0,1                                    | 0,1                           |
|      | 100 g               | 25             | 103             | 2           | 0                     | 4               | 0                                       | 0,1                                    | 0                             |
|      | 100 g               | 26             | 108             | 1           | 0                     | 5               | 0                                       | 0,1                                    | 0                             |
|      | 100 g               | 77             | 322             | 5,8         | 0                     | 12              | 0                                       | 0,2                                    | 0,1                           |
|      | 100 g               | 13             | 55              | 1           | 0                     | 2               | 0                                       | 0,1                                    | 0                             |
|      | 100 g               | 37             | 154             | 4,3         | 1                     | 3               | *                                       | *                                      | *                             |
|      | 100 g               | 17             | 73              | 0,9         | 0                     | 3               | 0                                       | 0,1                                    | 0                             |
|      | 100 g               | 26             | 107             | 2,2         | 0                     | 3               | 0                                       | 0,2                                    | 0,1                           |
|      | 100 g               | 15             | 61              | 1           | 0                     | 2               | 0                                       | 0,1                                    | 0                             |
|      | 100 g               | 37             | 154             | 1,3         | 0                     | 6               | 0                                       | 0,3                                    | 0,1                           |
|      | 100 g               | 42             | 175             | 1,5         | 0                     | 8               | 0                                       | 0,1                                    | 0                             |
|      | 100 g               | 26             | 107             | 1           | 0                     | 5               | 0                                       | 0,1                                    | 0                             |
|      | 100 g               | 70             | 294             | 6,2         | 0                     | 10              | 0                                       | 0,1                                    | 0,1                           |
|      | 100 g               | 25             | 106             | 2,4         | 0                     | 3               | 0                                       | 0,1                                    | 0,1                           |
|      | 100 g               | 25             | 106             | 2,4         | 0                     | 3               | 0                                       | 0,1                                    | 0,1                           |
|      | 100 g               | 26             | 109             | 3           | 0                     | 2               | 0                                       | 0,2                                    | 0,1                           |
|      | 100 g               | 17             | 73              | 2,5         | 0                     | 1               | 0                                       | 0,2                                    | 0                             |
|      | 100 g               | 12             | 49              | 1,2         | 0                     | 1               | 0                                       | 0,1                                    | 0                             |



## Preglednica po skupinah živil

Živila, našeta v preglednici, so primerna za sestavo jedilnikov za bolnike z zvišano ravniho holesterola. Pri sestavi jedilnikov bodite pozorni na dnevni vnos kalorij.

| note            | kiloenergije (kcal)           | kilojouli (kJ) | beljakovine (g)   |                   | maščobe (g) |                   | ogljikovi hidrati (g) | holesterol (mg) | maščobne kisline (g) |          |     |
|-----------------|-------------------------------|----------------|-------------------|-------------------|-------------|-------------------|-----------------------|-----------------|----------------------|----------|-----|
|                 |                               |                | vekrat nenasičene | enkrat nenasičene | nasitene    | vekrat nenasičene |                       |                 | enkrat nenasičene    | nasitene |     |
| sadje in oreški | banana                        | 100 g          | 95                | 398               | 1,1         | 0                 | 21                    | 0               | 0,1                  | 0        | 0,1 |
|                 | borovnice                     | 100 g          | 24                | 99                | 0,4         | 0                 | 4                     | *               | *                    | *        | *   |
|                 | breskev                       | 100 g          | 41                | 170               | 0,8         | 0                 | 9                     | 0               | 0                    | 0        | 0   |
|                 | češnje                        | 100 g          | 53                | 222               | 0,9         | 0                 | 10                    | *               | *                    | *        | *   |
|                 | grenivka                      | 100 g          | 71                | 297               | 0,7         | 0                 | 16                    | 0               | 0,1                  | 0        | 0,1 |
|                 | hruška                        | 100 g          | 52                | 219               | 0,5         | 0                 | 12                    | 0               | 0,1                  | 0,1      | 0   |
|                 | jabolčni krlji                | 100 g          | 278               | 1165              | 1,8         | 2                 | 61                    | 0               | 1,1                  | 0,1      | 0,5 |
|                 | jabolko                       | 100 g          | 52                | 217               | 0,3         | 0                 | 11                    | 0               | 0,2                  | 0        | 0,1 |
|                 | jagode                        | 100 g          | 32                | 134               | 0,8         | 0                 | 6                     | 0               | 0,2                  | 0,1      | 0   |
|                 | kaki                          | 100 g          | 74                | 310               | 0,7         | 0                 | 17                    | 0               | 0,1                  | 0,1      | 0,1 |
|                 | kivi                          | 100 g          | 61                | 255               | 1           | 1                 | 11                    | 0               | 0,2                  | 0,1      | 0,1 |
|                 | lešniki                       | 100 g          | 636               | 2662              | 12          | 62                | 11                    | 0               | 6,4                  | 47,8     | 4,5 |
|                 | mandarina                     | 100 g          | 50                | 210               | 0,7         | 0                 | 10                    | 0               | 0,1                  | 0,1      | 0,1 |
|                 | mandlji                       | 100 g          | 569               | 2383              | 18,7        | 54                | 4                     | 0               | 10,3                 | 36,8     | 4,5 |
|                 | marelica                      | 100 g          | 42                | 177               | 0,9         | 0                 | 9                     | 0               | 0                    | 0        | 0   |
|                 | marelica, suha                | 100 g          | 249               | 1044              | 5,3         | 1                 | 50                    | 0               | 0,1                  | 0,3      | 0   |
|                 | orehi                         | 100 g          | 654               | 2738              | 14,4        | 62                | 11                    | 0               | 42,7                 | 10,1     | 6,7 |
|                 | pomaranča                     | 100 g          | 47                | 197               | 1           | 0                 | 9                     | 0               | 0,1                  | 0,1      | 0   |
|                 | rdeči ribez                   | 100 g          | 43                | 181               | 1,1         | 0                 | 7                     | 0               | 0,1                  | 0        | 0   |
|                 | sadni sok (100 % sadni delež) | 100 g          | 53                | 222               | 0,3         | 0                 | 12                    | 0               | 0,2                  | 0        | 0,1 |
| sezamovo seme   | 100 g                         | 559            | 2339              | 17,7              | 50          | 10                | 0                     | 22,3            | 19,1                 | 6,8      |     |
| sliva           | 100 g                         | 43             | 181               | 0,6               | 0           | 9                 | 0                     | 0,1             | 0                    | 0        |     |
| sliva, suha     | 100 g                         | 81             | 340               | 0,5               | 0           | 19                | 0                     | 0,1             | 0                    | 0        |     |
| sončnično seme  | 100 g                         | 602            | 2522              | 20,5              | 54          | 11                | 0                     | 30,4            | 15                   | 5,9      |     |



## Preglednica po skupinah živil

Živila, naštetá v preglednici, so primerna za sestavo jedilnikov za bolnike z zvišano ravniþo holesterola. Pri sestavi jedilnikov bodite pozorni na dnevni vnos kalorij.

### maščobe

| enote                  | kilokalorije (kcal) | kilojouli (kJ) | beljakovine (g) | maščobe (g) | ogljikovi hidrati (g) | holesterol (mg) | veþkrat nenasiþene maščobne kisline (g) | enkrat nenasiþene maščobne kisline (g) | nasiþene maščobne kisline (g) |     |
|------------------------|---------------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------------|-----------------|---|--|-------------------------------|-----|
| buþno olje             | 10 g                | 88             | 368             | 0           | 10                    | 0               | 5,2                                     | 2,3                                    | 2                             |     |
| koruzno olje           | 10 g                | 88             | 370             | 0           | 10                    | 0               | 5,5                                     | 2,5                                    | 1,5                           |     |
| margarina              | 5 g                 | 18             | 76              | 0,1         | 2                     | 0               | 0,9                                     | 0,5                                    | 0,5                           |     |
| margarina, dietna      | 5 g                 | 36             | 151             | 0           | 4                     | 0               | *                                       | *                                      | *                             |     |
| maslo                  | 5 g                 | 37             | 155             | 0           | 4                     | 0               | 12                                      | 0,2                                    | 1,3                           | 2,5 |
| oljþno olje            | 10 g                | 88             | 369             | 0           | 10                    | 0               | 0                                       | 0,9                                    | 7,1                           | 1,5 |
| olje pšeniþnih kalþkov | 10 g                | 88             | 368             | 0           | 10                    | 0               | 0                                       | 6,1                                    | 1,8                           | 1,6 |
| orehovo olje           | 10 g                | 88             | 368             | 0           | 10                    | 0               | 0                                       | 6,8                                    | 1,6                           | 1,1 |
| palmina mast           | 10 g                | 87             | 365             | 0           | 10                    | 0               | 0                                       | 1                                      | 3,9                           | 4,6 |
| repiþno olje           | 10 g                | 88             | 366             | 0           | 10                    | 0               | 0                                       | 3,2                                    | 5,5                           | 0,8 |
| ribje olje             | 10 g                | 88             | 369             | 0           | 10                    | 0               | 85                                      | 3                                      | 4,8                           | 1,8 |
| sezamovo olje          | 10 g                | 88             | 368             | 0           | 10                    | 0               | 0                                       | 4,2                                    | 4                             | 1,3 |
| sojino olje            | 10 g                | 87             | 365             | 0           | 10                    | 0               | 0                                       | 5,6                                    | 2,4                           | 1,4 |
| sonþniþno olje         | 10 g                | 88             | 369             | 0           | 10                    | 0               | 0                                       | 6,1                                    | 2,2                           | 1,2 |
| zelene olive           | 100 g               | 143            | 600             | 1,4         | 14                    | 2               | 0                                       | 1,3                                    | 9,9                           | 2   |





## Preglednica po skupinah živil

Živila, naštetá v preglednici, so primerna za sestavo jedilnikov za bolnike z zvišano ravnijo holesterola. Pri sestavi jedilnikov bodite pozorni na dnevni vnos kalorij.

|   |  | enote | kilokalorije (kcal) | kilojouli (kJ) | beljakovine (g) | maščobe (g) | ogljikovi hidrati (g) | holesterol (mg) | večkrat nenasičene maščobne kisline (g) | enkrat nenasičene maščobne kisline (g) | nasičene maščobne kisline (g) |
|---|--|-------|---------------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------------|-----------------|---|--|-------------------------------|
| <b>gotove jedi</b>                              | dunajski zrezek                              | 100 g | 211                 | 884            | 18,1            | 8           | 17                    | 62              | 0,5                                     | 1,2                                    | 5                             |
|   | francoska čebulna juha                       | 100 g | 78                  | 328            | 5,4             | 4           | 4                     | 16              | 0,2                                     | 1,5                                    | 2,3                           |
|   | francoski preliv za solato                   | 100 g | 302                 | 1263           | 0,2             | 33          | 1                     | 0               | 20,3                                    | 7,4                                    | 3,8                           |
|   | gobova kremna juha                           | 100 g | 32                  | 132            | 2               | 2           | 1                     | 2               | 0,2                                     | 1                                      | 1                             |
|   | golaževa juha                                | 100 g | 65                  | 272            | 4,8             | 4           | 2                     | 13              | 0,8                                     | 1,8                                    | 1,2                           |
|   | goveja juha                                  | 100 g | 49                  | 205            | 5,5             | 3           | 1                     | 17              | 0,1                                     | 1,1                                    | 1,1                           |
|   | goveji golaž                                 | 100 g | 111                 | 464            | 9               | 7           | 3                     | 31              | 0,8                                     | 3,1                                    | 2,5                           |
|   | goveji polpeti z rižem v paradižnikovi omaki | 100 g | 124                 | 521            | 10,1            | 9           | 2                     | 44              | 1,6                                     | 2,8                                    | 3,8                           |
|   | grahova juha                                 | 100 g | 61                  | 257            | 2,9             | 4           | 4                     | 3               | 0,1                                     | 0,8                                    | 2,5                           |
|   | grška solata                                 | 100 g | 74                  | 309            | 2               | 4           | 7                     | 0               | 2,6                                     | 0,9                                    | 0,5                           |
|   | hamburger, dvojni                            | 100 g | 210                 | 879            | 10              | 10          | 20                    | 27              | 0,9                                     | 3,7                                    | 4,7                           |
|   | hamburger s sirom                            | 100 g | 232                 | 971            | 10,4            | 10          | 25                    | 28              | 1                                       | 4                                      | 4,3                           |
|   | italijanska solata                           | 100 g | 110                 | 460            | 7,1             | 5           | 8                     | 22              | 0,7                                     | 2                                      | 2,2                           |
|   | kosmiči z mlekom in svežim sadjem            | 100 g | 102                 | 427            | 3,1             | 3           | 16                    | 8               | 0,3                                     | 0,8                                    | 1,4                           |
|   | krompir, pražen s čebulo                     | 100 g | 88                  | 370            | 1,9             | 3           | 14                    | 5               | 0,4                                     | 1                                      | 1,2                           |
|   | krompirjeva juha                             | 100 g | 42                  | 177            | 0,9             | 1           | 6                     | 4               | 0,1                                     | 0,4                                    | 0,8                           |
|   | krompirjeva solata                           | 100 g | 77                  | 324            | 1,9             | 3           | 11                    | 0               | 1,5                                     | 0,6                                    | 0,4                           |
|   | krompirjeva solata z majonezo                | 100 g | 101                 | 423            | 1,9             | 5           | 13                    | 4               | 0,6                                     | 1,7                                    | 2                             |
|   | krompirjevi kroketi iz surovega krompirja    | 100 g | 79                  | 329            | 2,3             | 2           | 12                    | 6               | 0,1                                     | 0,5                                    | 1,1                           |
|   | krompirjevi svaljki iz kuhanega krompirja    | 100 g | 88                  | 367            | 2,6             | 1           | 16                    | 18              | 0,1                                     | 0,4                                    | 0,5                           |
| kruhovi cmoki                                   | 100 g  | 169   | 707                 | 6,4            | 6               | 21          | 78                    | 1,1             | 2,5                                     | 2,2                                    |                               |
| kuhana zelenjava v solati z jogurtovim prelivom | 100 g  | 41    | 171                 | 2,8            | 1               | 5           | 2                     | 0,1             | 0,2                                     | 0,5                                    |                               |
| kumare v solati z jogurtovim prelivom           | 100 g  | 41    | 171                 | 1              | 3               | 3           | 2                     | 1,3             | 0,6                                     | 0,6                                    |                               |

## Preglednica po skupinah živil

Živila, naštetá v preglednici, so primerna za sestavo jedilnikov za bolnike z zvišano ravniþo holesterola. Pri sestavi jedilnikov bodite pozorni na dnevni vnos kalorij.

| gotove jedi                                | note  | energija            |                | makrohranila    |             |                       | holesterol | maščobne kisline                        |  |                               |
|--|-------|---------------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------------|------------|---|--|-------------------------------|
|  |       | kilokalorije (kcal) | kilojouli (kJ) | beljakovine (g) | maščobe (g) | ogljikovi hidrati (g) | (mg)       | veþkrat nenasiþene maščobne kisline (g) | enkrat nenasiþene maščobne kisline (g) | nasiþene maščobne kisline (g) |
| mesna solata                               | 100 g | 312                 | 1306           | 7,7             | 30          | 5                     | 114        | 11,3                                    | 9,9                                    | 6,7                           |
| mineþtra                                   | 100 g | 76                  | 318            | 4,9             | 3           | 7                     | 11         | 0,5                                     | 1,1                                    | 1                             |
| mleþni riþ                                 | 100 g | 129                 | 539            | 3,9             | 3           | 21                    | 10         | 0,1                                     | 0,9                                    | 1,7                           |
| nadevana paprika z mesom in riþem          | 100 g | 77                  | 321            | 5,7             | 3           | 7                     | 12         | 0,3                                     | 1,3                                    | 1,1                           |
| ocvrt osliþ                                | 100 g | 173                 | 724            | 15,2            | 6           | 14                    | 65         | 0,4                                     | 0,6                                    | 4,4                           |
| omleta s þampinjoni                        | 100 g | 161                 | 673            | 9,9             | 13          | 2                     | 289        | 1,3                                     | 4,6                                    | 5,3                           |
| paelja                                     | 100 g | 172                 | 719            | 9,9             | 9           | 13                    | 39         | 1                                       | 4,6                                    | 2,7                           |
| palaþinke z marmelado                      | 100 g | 171                 | 718            | 6,2             | 6           | 23                    | 57         | 1                                       | 2,3                                    | 2,3                           |
| paradiþnik in kumare z jogurtovim prelivom | 100 g | 52                  | 218            | 0,9             | 4           | 3                     | 6          | 1,3                                     | 1                                      | 1,5                           |
| paradiþnik in paprika v solati s kisom     | 100 g | 64                  | 266            | 0,9             | 5           | 3                     | 0          | 3,3                                     | 1,2                                    | 0,6                           |
| paradiþnik v solati                        | 100 g | 56                  | 233            | 0,9             | 4           | 4                     | 0          | 2,5                                     | 0,9                                    | 0,5                           |
| paradiþnikova juha                         | 100 g | 66                  | 277            | 3,9             | 4           | 3                     | 18         | 0,2                                     | 1,5                                    | 2,3                           |
| peþen krompirþek                           | 100 g | 124                 | 518            | 2,3             | 5           | 17                    | 0          | 1,1                                     | 1,7                                    | 2                             |
| peþen piþþanec                             | 100 g | 166                 | 694            | 21,6            | 9           | 0                     | 71         | 2,1                                     | 3,6                                    | 2,6                           |
| peþeno jajce                               | 100 g | 195                 | 817            | 12,9            | 16          | 1                     | 409        | 1,7                                     | 5,8                                    | 6,1                           |
| pica                                       | 100 g | 258                 | 1081           | 8,1             | 5           | 44                    | 4          | 0,6                                     | 2,7                                    | 1,5                           |
| polenta, peþena                            | 100 g | 202                 | 844            | 2,4             | 13          | 19                    | 0          | 0,3                                     | 0,9                                    | 11,1                          |
| poletna solata z jogurtovim prelivom       | 100 g | 22                  | 92             | 1,2             | 1           | 3                     | 1          | 0,1                                     | 0,1                                    | 0,2                           |
| ribje palþke                               | 100 g | 193                 | 807            | 14,2            | 9           | 14                    | 67         | 0,5                                     | 0,8                                    | 6,8                           |
| riþ z grahom                               | 100 g | 91                  | 380            | 2,5             | 1           | 18                    | 0          | 0,3                                     | 0,4                                    | 0,3                           |
| riþeva solata s tuno in paradiþnikom       | 100 g | 104                 | 435            | 5,8             | 3           | 12                    | 14         | 1,1                                     | 0,8                                    | 1                             |
| riþota z mesom                             | 100 g | 113                 | 473            | 3,6             | 1           | 21                    | 5          | 0,6                                     | 0,4                                    | 0,3                           |
| sadna solata                               | 100 g | 87                  | 364            | 0,7             | 0           | 19                    | 0          | 0,1                                     | 0                                      | 0,1                           |
| skutini þliþniki                           | 100 g | 187                 | 781            | 10              | 12          | 10                    | 121        | 0,8                                     | 3,8                                    | 6,3                           |

## Preglednica po skupinah živil

Živila, naštetá v preglednici, so primerna za sestavo jedilnikov za bolnike z zvišano ravniþo holesterola. Pri sestavi jedilnikov bodite pozorni na dnevni vnos kalorij.

### gotove jedi

| enote  | kilokalorije (kcal) | kilojouli (kJ) | beljakovine (g) | maščobe (g) | ogljikovi hidrati (g) | holesterol (mg) | veþkrat nenasiþene maščobne kisline (g) | enkrat nenasiþene maščobne kisline (g) | nasiþene maščobne kisline (g) |     |
|--|---------------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------------|-----------------|---|--|-------------------------------|-----|
| skutini žličniki                             | 100 g               | 187            | 781             | 10          | 12                    | 10              | 121                                     | 0,8                                    | 3,8                           | 6,3 |
| spomladanski zvitki                          | 100 g               | 203            | 850             | 7,1         | 12                    | 16              | 32                                      | 4                                      | 3,5                           | 4,3 |
| sveþa mešana solata s kremnim prelivom       | 100 g               | 23             | 98              | 1,3         | 1                     | 2               | 2                                       | 0,1                                    | 0,2                           | 0,4 |
| þpanska hladna juha                          | 100 g               | 19             | 80              | 0,4         | 1                     | 1               | 2                                       | 0,1                                    | 0,6                           | 0,6 |
| teleþji golaþ                                | 100 g               | 71             | 298             | 8           | 3                     | 3               | 27                                      | 0,5                                    | 1                             | 0,9 |
| testenine z omako bolognese                  | 100 g               | 135            | 566             | 8,4         | 5                     | 13              | 41                                      | 0,5                                    | 2                             | 2,4 |
| testenine, kaneloni                          | 100 g               | 147            | 616             | 8,9         | 5                     | 16              | 185                                     | 0,6                                    | 1,9                           | 1,9 |
| testenine z omako carbonara                  | 100 g               | 206            | 861             | 5,1         | 12                    | 18              | 75                                      | 1,1                                    | 4,4                           | 6   |
| testenine, lazanja                           | 100 g               | 150            | 629             | 8,3         | 10                    | 8               | 73                                      | 0,6                                    | 3,4                           | 5   |
| testenine s paradiþnikovo omako              | 100 g               | 124            | 521             | 5,2         | 4                     | 17              | 34                                      | 0,4                                    | 1,1                           | 1,9 |
| testeninska solata z majonezo                | 100 g               | 121            | 507             | 3,1         | 4                     | 18              | 24                                      | 0,8                                    | 1,2                           | 1,5 |
| vanilijev puding                             | 100 g               | 126            | 529             | 3,1         | 3                     | 21              | 22                                      | 0,2                                    | 1                             | 1,8 |
| jogurtov solatni preliv                      | 100 g               | 136            | 568             | 2,9         | 11                    | 6               | 11                                      | 4,9                                    | 2,6                           | 2,7 |
| zdrobovi cmoki                               | 100 g               | 56             | 236             | 2,5         | 2                     | 6               | 30                                      | 0,3                                    | 0,9                           | 1   |
| zelená solata s kisom                        | 100 g               | 113            | 473             | 1,4         | 12                    | 1               | 0                                       | 7,1                                    | 2,5                           | 1,4 |
| zelenjava z mesom                            | 100 g               | 47             | 195             | 3,8         | 1                     | 5               | 8                                       | 0,1                                    | 0,5                           | 0,5 |
| zelenjavna juha                              | 100 g               | 40             | 167             | 4,4         | 2                     | 1               | 9                                       | 0,1                                    | 0,9                           | 0,9 |
| zelje in korenje v solati s skutnim prelivom | 100 g               | 45             | 187             | 2,1         | 2                     | 4               | 1                                       | 1,1                                    | 0,4                           | 0,4 |
| zelje z mletim mesom in riþem                | 100 g               | 99             | 415             | 7,9         | 6                     | 4               | 24                                      | 0,5                                    | 2,6                           | 2,4 |
| zrezek 'roast beef'                          | 100 g               | 184            | 771             | 26,1        | 9                     | 1               | 73                                      | 0,3                                    | 4                             | 3,7 |
| zrezek 'rump steak'                          | 100 g               | 159            | 666             | 29,7        | 4                     | 0               | 85                                      | 0,2                                    | 1,9                           | 1,9 |