

Preglednica po skupinah živil

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

enote

škrobna živila

ajdov kruh	100 g
ajdovi kosmiči	100 g
bela moka	100 g
grahamov kruh	100 g
ječmenova moka	100 g
ječmenovi kosmiči	100 g
koruzna moka	100 g
koruzni kosmiči, nesladkani	100 g
krompir	100 g
neoluščen riž	100 g
ovseni kosmiči	100 g
polnozrnatí musli	100 g
polnozrnata ječmenova moka	100 g
polnozrnate testenine brez jajc	100 g
polnozrnatí keksi	100 g
polnozrnatí keksi z manj maščobe	100 g
polnozrnatí kruh beli	100 g
polnozrnatí kruh črni	100 g
polnozrnatí kruh ovseni	100 g
polnozrnatí prepečenec	100 g
pšenični zдроб	100 g
rženi kruh	100 g
sojina moka	100 g
sojine testenine	100 g



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)
210	880	5,7	1	44	0	0,4	0,1	0,1
354	1481	9,8	4	69	0	1,7	0,8	0,9
337	1412	9,8	1	71	0	0,5	0,1	0,2
212	889	7,7	1	41	0	0,7	0,2	0,2
341	1426	10,9	3	67	0	0,9	0,8	0,5
339	1420	7,5	2	73	0	0,5	0,5	0,3
354	1482	8,3	3	73	0	1,5	0,6	0,3
355	1488	7,2	1	79	0	0,2	0,2	0,1
71	298	2	0	15	0	0,1	0	0
350	1466	7	1	77	0	0,4	0,3	0,2
370	1548	12,5	7	63	0	2,8	2,5	1,3
351	1471	10,4	7	60	0	2,2	3,5	0,9
320	1338	9,8	2	64	0	0,9	0,2	0,4
348	1455	12,5	1	70	0	0,5	0,1	0,2
411	1720	11,3	7	75	249	1,1	2,6	2
352	1472	5,4	1	78	27	0,3	0,4	0,3
235	985	7,1	1	48	0	0,4	0,3	0,3
219	917	7,1	1	45	0	0,4	0,1	0,1
212	889	7,7	1	41	0	0,7	0,2	0,2
368	1540	9,9	4	73	*	*	*	*
321	1345	10,3	1	69	*	*	*	*
217	909	6,7	1	46	*	*	*	*
342	1431	40	20	0	0	12,2	3,6	2,9
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 ravniyo holesterola. Pri sestavi jedilnikov bodite pozorni na dnevni vnos kalorij.

enote

sladkor, slaščice in med	beli sladkor	100 g
	cvetlični med	100 g
	čokoladni pralinej	100 g
	fruktoza	100 g
	kakav v prahu	100 g
	mešana marmelada	100 g
	mlečna čokolada	100 g
	mlečna čokolada, diabetična	100 g
	mlečni sladoled	100 g
	rjavi sladkor	100 g
	sadni sladoled	100 g
	žitna kava	100 g
	žitna rezina	100 g

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)
405	1697	0	0	100	0	0	0	0
306	1283	0,4	0	75	0	0	0	0
405	1695	1,4	6	85	0	0,2	2	3,6
405	1697	0	0	100	0	0	0	0
391	1638	5,5	6	77	0	0,2	2	3,5
279	1170	0,1	0	68	0	0,1	0	0
536	2245	9,2	32	54	9	1	10,2	18,9
409	1712	11,1	10	67	1	0,3	3,3	5,9
160	668	2,6	3	31	11	0,1	0,8	1,6
396	1656	0	0	97	0	0	0	0
132	551	1,3	1	28	5	0,1	0,4	0,8
377	1578	5,4	4	79	4	0,2	1,3	2,2
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 ravni jo holesterola. Pri sestavi jedilnikov bodite pozorni na dnevni vnos kalorij.

enote

mleko, mlečni izdelki in mleku podobni izdelki	kefir, delno posnet	100 g
	kefir, polnomasten	100 g
	kisla smetana (20 % mm)	100 g
	kozje mleko	100 g
	kravje mleko, polnomastno	100 g
	kravje mleko, delno posneto (1,5 %)	100 g
	kravje mleko, posneto (0,5 %)	100 g
	kremni sir, delno posnet	100 g
	kremni sir, polnomasten	100 g
	navadni jogurt, delno posnet (1,5 %)	100 g
	navadni jogurt, polnomasten	100 g
	ovčji sir	100 g
	sadni jogurt delno posnet	100 g
	sadni jogurt, posnet	100 g
	sir edamec, manjmasten	100 g
	sir edamec, polnomasten	100 g
	sir ementalec, polnomasten	100 g
	sir feta	100 g
	sir iz tofuja	100 g
	sir mocarela	100 g
	sir parmezan	100 g
	skuta, delno posneta (20 % mm)	100 g
	skuta, polnomastna (40 % mm)	100 g
	skuta, posneta (10 % mm)	100 g
	sladka smetana (35 % mm)	100 g
	sojino mleko	100 g
topljeni sir	100 g	
trdi sir, manjmasten	100 g	
trdi sir, polnomasten	100 g	

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)
50	208	3,4	2	4	6	0,1	0,4	0,9
66	277	3,3	4	4	13	0,1	1	2,1
207	866	3,1	20	3	74	0,8	6	2,1
69	290	3,4	4	4	11	0,2	1,2	2,6
67	281	3,3	4	5	14	0,1	1,1	2,3
48	203	3,4	2	5	6	0,1	0,5	1
36	151	3,5	0	5	2	0	0	0,1
105	439	10,7	5	4	18	0,2	1,5	3
335	1403	11	32	2	103	1,2	9,5	19,1
46	193	3,4	2	4	5	0,1	0,4	0,9
66	275	3,3	4	4	14	0,1	1,1	2,3
236	990	17	19	0	45	0,9	4,8	12,1
83	346	2,9	1	14	4	0,1	0,4	0,8
76	317	3,7	0	14	1	0	0	0,1
257	1077	27,3	16	0	37	0,6	4,9	9,8
354	1482	24,8	28	0	59	1	8,5	17,2
383	1604	28,7	30	0	90	1,1	9	18,2
236	990	17	19	0	45	0,9	4,8	12,1
83	347	8,8	5	2	*	*	*	*
255	1066	19	20	0	46	0,5	5,2	13
440	1842	32,3	35	0	82	1,3	10,5	21,1
100	418	10,8	4	4	16	0,2	1,3	2,7
143	598	9	10	3	31	0,4	3,1	6,2
75	315	13,5	0	4	1	0	0,1	0,1
325	1353	2,3	34	4	108	1,3	10,2	20,6
152	637	15,7	10	0	0	5,7	2,2	1,4
275	1152	20,1	22	0	54	0,8	6,6	13,2
256	1070	27,4	16	0	37	0,6	4,8	9,7
384	1607	28,9	30	0	70	1,1	9	18,2

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 ravni jo holesterola. Pri sestavi jedilnikov bodite pozorni na dnevni vnos kalorij.

enote

meso in mesni izdelki	govedina, mastna	100 g
	govedina, srednje mastna	100 g
	govedina, pusta	100 g
	goveja zarezbrnica	100 g
	hrenovka	100 g
	jetrna pašteta	100 g
	jetrna pašteta v ovitku	100 g
	konjsko meso	100 g
	kuhana šunka (svinjska)	100 g
	kunec	100 g
	mesna pašteta	100 g
	mortadela	100 g
	kokošje jajce	100 g
	piščanec brez kože	100 g
	prekajena pusta šunka	100 g
	puran, belo meso	100 g
	suha salama	100 g
	svinjsko stegno	100 g
	teletina, pusta	100 g
	telečji zrezek	100 g
teletina, srednje mastna	100 g	

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)
660	2763	8,2	71	0	60	2,2	35,3	30
155	651	19,6	9	0	60	0,3	3,9	3,7
129	540	20,2	5	0	60	0,2	2,3	2,3
160	668	19	9	0	60	0,4	4,1	4,1
249	1044	18,6	19	0	62	0,7	9,5	8,3
299	1253	17,9	25	1	173	3,1	11,4	9
271	1135	16,8	22	2	196	2,7	10,1	7,9
115	481	21,4	3	0	52	0,2	1,3	1,4
348	1456	20,6	30	0	76	3,4	14,1	10,7
152	636	20,8	8	*	83	*	*	*
180	754	18,2	12	0	60	1,3	5,6	4,3
308	1291	12	29	0	65	3,3	13,9	10,4
154	646	12,9	11	1	396	1,5	4,5	3,3
240	1004	19	18	0	75	2,8	8,4	6,2
116	487	18,3	4	1	51	0,4	2	1,5
107	446	24,1	1	0	60	0,3	0,3	0,3
366	1531	19,8	32	0	76	3,7	15,2	11,6
136	568	21,2	6	0	70	0,6	2,5	2
102	427	21,3	2	0	70	0,2	0,5	0,6
105	439	20,2	3	0	70	0,3	0,8	0,8
146	613	19,1	8	0	70	0,9	2,4	2,4

Preglednica po skupinah živil

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

enote

ribe	losos, dimljeni	100 g
	losos, sveži	100 g
	polenovka	100 g
	postrv	100 g
	sardele v olju	100 g
	sardine, sardoni	100 g
	skuša	100 g
	tuna, sveža	100 g
	tuna v olju	100 g



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)
165	690	21,1	9	*		*	*	*
131	547	18,4	6	0	35	1,6	2,4	1,6
77	322	17,7	1	*	34	*	*	*
96	404	19,2	2	0	60	0,6	0,7	0,5
166	693	17	11	0	14	6,3	2,4	1,6
118	496	19,4	5	*	*	*	*	*
114	476	19,8	4	*	*	*	*	*
226	944	21,5	16	*	*	*	*	*
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 ravni jo holesterola. Pri sestavi jedilnikov bodite pozorni na dnevni vnos kalorij.

enote

zelenjava		
blitva		100 g
brokoli		100 g
brstični ohrovt		100 g
bučke		100 g
cvetača		100 g
čebula		100 g
endivija		100 g
grah		100 g
jajčevci		100 g
kislo zelje		100 g
kitajsko zelje		100 g
koleraba		100 g
korenje		100 g
leča		100 g
ljubljska ledenka		100 g
ohrovt		100 g
paradižnik		100 g
por		100 g
radič		100 g
rdeča paprika		100 g
rdeča pesa		100 g
repa		100 g
rjavi fižol, suhi		100 g
rjavi fižol, sveži		100 g
stročji fižol		100 g
sveže zelje		100 g
špinača		100 g
zelena solata		100 g



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)
14	58	2,1	0	1	*	*	*	*
26	110	3,3	0	3	0	0,1	0	0
36	151	4,4	0	3	0	0,2	0	0,1
19	80	1,6	0	2	0	0,2	0	0,1
23	95	2,5	0	2	0	0,2	0	0,1
28	117	1,2	0	5	0	0,1	0	0,1
11	46	1,8	0	0	0	0,1	0	0,1
82	342	6,6	0	12	0	0,1	0,2	0,2
17	72	1,2	0	2	0	0,1	0	0
17	70	1,5	0	1	0	0,2	0	0,1
14	57	1,2	0	1	0	0,1	0	0,1
25	103	2	0	4	0	0,1	0	0
26	108	1	0	5	0	0,1	0	0
77	322	5,8	0	12	0	0,2	0,1	0,1
13	55	1	0	2	0	0,1	0	0
37	154	4,3	1	3	*	*	*	*
17	73	0,9	0	3	0	0,1	0	0
26	107	2,2	0	3	0	0,2	0	0,1
15	61	1	0	2	0	0,1	0	0
37	154	1,3	0	6	0	0,3	0	0,1
42	175	1,5	0	8	0	0,1	0	0
26	107	1	0	5	0	0,1	0	0
70	294	6,2	0	10	0	0,1	0,1	0,2
25	106	2,4	0	3	0	0,1	0	0,1
25	106	2,4	0	3	0	0,1	0	0,1
26	109	3	0	2	0	0,2	0	0,1
17	73	2,5	0	1	0	0,2	0	0
12	49	1,2	0	1	0	0,1	0	0

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

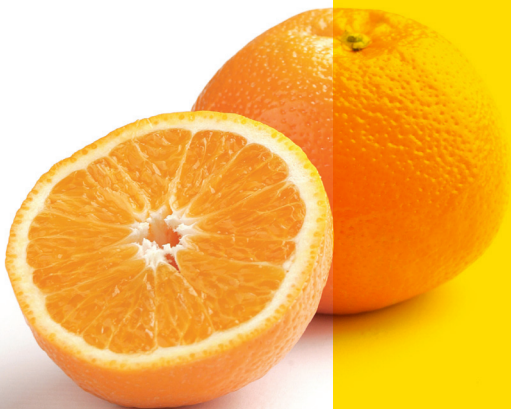
* Ni podatka.

Preglednica po skupinah živil

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

enote

sadje in oreški	banana	100 g
	borovnice	100 g
	breskev	100 g
	češnjé	100 g
	grenivka	100 g
	hruška	100 g
	jabolčni krhlji	100 g
	jabolko	100 g
	jagode	100 g
	kaki	100 g
	kivi	100 g
	lešniki	100 g
	mandarina	100 g
	mandlji	100 g
	marelica	100 g
	marelica, suha	100 g
	orehi	100 g
	pomaranča	100 g
	rdeči ribez	100 g
	sadni sok (100 % sadni delež)	100 g
	sezamovo seme	100 g
	sliva	100 g
	sliva, suha	100 g
	sončnično seme	100 g



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)
95	398	1,1	0	21	0	0,1	0	0,1
24	99	0,4	0	4	*	*	*	*
41	170	0,8	0	9	0	0	0	0
53	222	0,9	0	10	*	*	*	*
71	297	0,7	0	16	0	0,1	0	0,1
52	219	0,5	0	12	0	0,1	0,1	0
278	1165	1,8	2	61	0	1,1	0,1	0,5
52	217	0,3	0	11	0	0,2	0	0,1
32	134	0,8	0	6	0	0,2	0,1	0
74	310	0,7	0	17	0	0,1	0,1	0,1
61	255	1	1	11	0	0,2	0,1	0,1
636	2662	12	62	11	0	6,4	47,8	4,5
50	210	0,7	0	10	0	0,1	0,1	0,1
569	2383	18,7	54	4	0	10,3	36,8	4,5
42	177	0,9	0	9	0	0	0	0
249	1044	5,3	1	50	0	0,1	0,3	0
654	2738	14,4	62	11	0	42,7	10,1	6,7
47	197	1	0	9	0	0,1	0,1	0
43	181	1,1	0	7	0	0,1	0	0
53	222	0,3	0	12	0	0,2	0	0,1
559	2339	17,7	50	10	0	22,3	19,1	6,8
43	181	0,6	0	9	0	0,1	0	0
81	340	0,5	0	19	0	0,1	0	0
602	2522	20,5	54	11	0	30,4	15	5,9

Vrednosti v preglednici so orientacijske in lahko odstopajo od navedeb 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 ravni jo holesterola. Pri sestavi jedilnikov bodite pozorni na dnevni vnos kalorij.

enote

maščobe

bučno olje	10 g
koruzno olje	10 g
margarina	5 g
margarina, dietna	5 g
maslo	5 g
oljčno olje	10 g
olje pšeničnih kalčkov	10 g
orehovo olje	10 g
palmina mast	10 g
repično olje	10 g
ribje olje	10 g
sezamovo olje	10 g
sojino olje	10 g
sončnično olje	10 g
zelene olive	100 g



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)
88	368	0	10	0	0	5,2	2,3	2
88	370	0	10	0	0	5,5	2,5	1,5
18	76	0,1	2	0	0	0,9	0,5	0,5
36	151	0	4	0	0	*	*	*
37	155	0	4	0	12	0,2	1,3	2,5
88	369	0	10	0	0	0,9	7,1	1,5
88	368	0	10	0	0	6,1	1,8	1,6
88	368	0	10	0	0	6,8	1,6	1,1
87	365	0	10	0	0	1	3,9	4,6
88	366	0	10	0	0	3,2	5,5	0,8
88	369	0	10	0	85	3	4,8	1,8
88	368	0	10	0	0	4,2	4	1,3
87	365	0	10	0	0	5,6	2,4	1,4
88	369	0	10	0	0	6,1	2,2	1,2
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 ravni jo holesterola. Pri sestavi jedilnikov bodite pozorni na dnevni vnos kalorij.

gotove jedi	enote
dunajski zrezek	100 g
francoska čebulna juha	100 g
francoski preliv za solato	100 g
gobova kremna juha	100 g
golaževa juha	100 g
goveja juha	100 g
goveji golaž	100 g
goveji polpeti z rižem v paradižnikovi omaki	100 g
grahova juha	100 g
grška solata	100 g
hamburger, dvojni	100 g
hamburger s sirom	100 g
italijanska solata	100 g
kosmiči z mlekom in svežim sadjem	100 g
krompir, pražen s čebulo	100 g
krompirjeva juha	100 g
krompirjeva solata	100 g
krompirjeva solata z majonezo	100 g
krompirjevi kroketi iz surovega krompirja	100 g
krompirjevi svaljki iz kuhanega krompirja	100 g
kruhovi cmoki	100 g
kuhana zelenjava v solati z jogurtovim prelivom	100 g
kumare v solati z jogurtovim prelivom	100 g

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)
211	884	18,1	8	17	62	0,5	1,2	5
78	328	5,4	4	4	16	0,2	1,5	2,3
302	1263	0,2	33	1	0	20,3	7,4	3,8
32	132	2	2	1	2	0,2	1	1
65	272	4,8	4	2	13	0,8	1,8	1,2
49	205	5,5	3	1	17	0,1	1,1	1,1
111	464	9	7	3	31	0,8	3,1	2,5
124	521	10,1	9	2	44	1,6	2,8	3,8
61	257	2,9	4	4	3	0,1	0,8	2,5
74	309	2	4	7	0	2,6	0,9	0,5
210	879	10	10	20	27	0,9	3,7	4,7
232	971	10,4	10	25	28	1	4	4,3
110	460	7,1	5	8	22	0,7	2	2,2
102	427	3,1	3	16	8	0,3	0,8	1,4
88	370	1,9	3	14	5	0,4	1	1,2
42	177	0,9	1	6	4	0,1	0,4	0,8
77	324	1,9	3	11	0	1,5	0,6	0,4
101	423	1,9	5	13	4	0,6	1,7	2
79	329	2,3	2	12	6	0,1	0,5	1,1
88	367	2,6	1	16	18	0,1	0,4	0,5
169	707	6,4	6	21	78	1,1	2,5	2,2
41	171	2,8	1	5	2	0,1	0,2	0,5
41	171	1	3	3	2	1,3	0,6	0,6

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 ravni jo holesterola. Pri sestavi jedilnikov bodite pozorni na dnevni vnos kalorij.

enote

gotove jedi	mesna solata	100 g
	mineštra	100 g
	mlečni riž	100 g
	nadevana paprika z mesom in rižem	100 g
	ocvrt oslič	100 g
	omleta s šampinjoni	100 g
	paelja	100 g
	palacinke z marmelado	100 g
	paradižnik in kumare z jogurtovim prelivom	100 g
	paradižnik in paprika v solati s kisom	100 g
	paradižnik v solati	100 g
	paradižnikova juha	100 g
	pečen krompirček	100 g
	pečen piščanec	100 g
	pečeno jajce	100 g
	pica	100 g
	polenta, pečena	100 g
	poletna solata z jogurtovim prelivom	100 g
	ribje palčke	100 g
	riž z grahom	100 g
riževa solata s tuno in paradižnikom	100 g	
rižota z mesom	100 g	
sadna solata	100 g	
skutini žličniki	100 g	



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)
312	1306	7,7	30	5	114	11,3	9,9	6,7
76	318	4,9	3	7	11	0,5	1,1	1
129	539	3,9	3	21	10	0,1	0,9	1,7
77	321	5,7	3	7	12	0,3	1,3	1,1
173	724	15,2	6	14	65	0,4	0,6	4,4
161	673	9,9	13	2	289	1,3	4,6	5,3
172	719	9,9	9	13	39	1	4,6	2,7
171	718	6,2	6	23	57	1	2,3	2,3
52	218	0,9	4	3	6	1,3	1	1,5
64	266	0,9	5	3	0	3,3	1,2	0,6
56	233	0,9	4	4	0	2,5	0,9	0,5
66	277	3,9	4	3	18	0,2	1,5	2,3
124	518	2,3	5	17	0	1,1	1,7	2
166	694	21,6	9	0	71	2,1	3,6	2,6
195	817	12,9	16	1	409	1,7	5,8	6,1
258	1081	8,1	5	44	4	0,6	2,7	1,5
202	844	2,4	13	19	0	0,3	0,9	11,1
22	92	1,2	1	3	1	0,1	0,1	0,2
193	807	14,2	9	14	67	0,5	0,8	6,8
91	380	2,5	1	18	0	0,3	0,4	0,3
104	435	5,8	3	12	14	1,1	0,8	1
113	473	3,6	1	21	5	0,6	0,4	0,3
87	364	0,7	0	19	0	0,1	0	0,1
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 ravnijo holesterola. Pri sestavi jedilnikov bodite pozorni na dnevni vnos kalorij.

enote

gotove jedi		enote
skutini žličniki		100 g
spomladanski zvitki		100 g
sveža mešana solata s kremnim prelivom		100 g
španska hladna juha		100 g
telečji golaž		100 g
testenine z omako bolognese		100 g
testenine, kaneloni		100 g
testenine z omako carbonara		100 g
testenine, lasanja		100 g
testenine s paradižnikovo omako		100 g
testeninska solata z majonezo		100 g
vanilijev puding		100 g
jogurtov solatni preliv		100 g
zdrobovi cmoki		100 g
zelená solata s kisom		100 g
zelenjava z mesom		100 g
zelenjavna juha		100 g
zelje in korenje v solati s skutnim prelivom		100 g
zelje z mletim mesom in rižem		100 g
zrezek 'roast beef'		100 g
zrezek 'rump steak'		100 g

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)
187	781	10	12	10	121	0,8	3,8	6,3
203	850	7,1	12	16	32	4	3,5	4,3
23	98	1,3	1	2	2	0,1	0,2	0,4
19	80	0,4	1	1	2	0,1	0,6	0,6
71	298	8	3	3	27	0,5	1	0,9
135	566	8,4	5	13	41	0,5	2	2,4
147	616	8,9	5	16	185	0,6	1,9	1,9
206	861	5,1	12	18	75	1,1	4,4	6
150	629	8,3	10	8	73	0,6	3,4	5
124	521	5,2	4	17	34	0,4	1,1	1,9
121	507	3,1	4	18	24	0,8	1,2	1,5
126	529	3,1	3	21	22	0,2	1	1,8
136	568	2,9	11	6	11	4,9	2,6	2,7
56	236	2,5	2	6	30	0,3	0,9	1
113	473	1,4	12	1	0	7,1	2,5	1,4
47	195	3,8	1	5	8	0,1	0,5	0,5
40	167	4,4	2	1	9	0,1	0,9	0,9
45	187	2,1	2	4	1	1,1	0,4	0,4
99	415	7,9	6	4	24	0,5	2,6	2,4
184	771	26,1	9	1	73	0,3	4	3,7
159	666	29,7	4	0	85	0,2	1,9	1,9