

	aliment	NDB_No	kcal	Proteine	Lipide	Glucide	Fibre	Colesterol	acizi grasi mononesaturati	acizi grasi polinesaturati	acizi grasi saturati	Sodiu	Potasiu
1	pâine albă	18069	266	7.64	3.29	50.61	2.4	0	0.681	1.355	0.717	681	100
2	pâine integrală	18075	247	12.95	3.35	41.29	6.8	0	1.597	0.6	0.747	472	248
3	pâine de seară	18060	258	8.5	3.3	48.3	5.8	0	1.311	0.799	0.626	660	166
4	paste făinoase fierte	20121	158	5.8	0.93	30.86	1.8	0	0.131	0.319	0.176	1	44
5	cartofi cruzi (cu coajă)	11352	77	2.02	0.09	17.47	2.2	0	0.002	0.043	0.026	6	421
6	cartofi fierți	11367	86	1.71	0.1	20.01	1.8	0	0.002	0.043	0.026	5	328
7	cartofi copti	11363	93	1.96	0.1	21.55	1.5	0	0.002	0.043	0.026	5	391
8	cartofi prăjiți	11407	218	3.44	8.2	34.03	3.2	0	3.328	0.615	3.894	45	480
9	mămăligă		72	1.48	0.88	14.26	2.5	0	0.231	0.339			
10	făină de mălai crudă	20317	365	9.34	3.78	76.27	2.5	0	0.997	1.724	0.484	5	298
11	porumb fiert	11168	96	3.41	1.5	20.98	2.4	0	0.374	0.603	0.197	1	218
12	orez alb fiert	20051	130	2.38	0.21	28.59	0.3	0	0.065	0.056	0.057	0	29
13	orez brun fiert	20041	112	2.32	0.83	23.51	1.8	0	0.3	0.296	0.165	1	79
14	cus cus	20029	112	3.79	0.16	23.22	1.4	0	0.022	0.064	0.029	5	58
15	fasole verde fiartă	11053	16	0.83	0.2	3.49	1.5	0	0.008	0.102	0.062	1	146
16	fasole uscată fiartă	16015	132	8.86	0.54	23.71	8.7	0	0.047	0.231	0.139	1	355
17	mazăre verde fiartă	11305	84	5.36	0.22	15.63	5.5	0	0.019	0.102	0.039	3	271
18	mazăre boabe fiartă	11317	98	7.05	0.51	17.08	0	0	0.045	0.24	0.09	3	268
19	soia boabe	11453	81	8.47	4.45	6.53	0.8	0	1.009	2.513	0.617	10	355
20	tofu	16126	70	8.19	4.17	1.69	0.9	0	1.226	1.794	0.863	12	148
21	quinoa, fiert	20137	120	4.4	1.92	21.3	2.8	0	0	0.056	0	7	172
22	linte fiartă	16070	116	9.02	0.38	20.13	7.9	0	0.064	0.175	0.053	2	369
23	năut fiert	16357	164	8.86	2.59	27.42	7.6	0	0.583	1.156	0.269	243	291
24	ardei gras	11333	20	0.86	0.17	4.64	1.7	0	0.008	0.062	0.058	3	175
25	ardei iute	11819	40	1.87	0.44	8.81	1.5	0	0.024	0.239	0.042	9	322
26	roșie	11529	18	0.88	0.2	3.92	1.2	0	0.031	0.083	0.028	5	237
27	suc de rosii	11540	17	0.76	0.05	4.24	0.4	0	0.009	0.024	0.008	269	229
28	castravete (fără coajă)	11206	12	0.59	0.16	2.16	0.7	0	0.002	0.003	0.013	2	136
29	salată verde	11253	15	1.36	0.15	2.79	1.3	0	0.006	0.082	0.02	28	194
30	varză albă	11109	25	1.28	0.1	5.8	2.5	0	0.017	0.017	0.034	18	170
31	varză roșie	11112	31	1.43	0.16	7.37	2.1	0	0.012	0.08	0.021	27	243
32	ridichi	11429	16	0.68	0.1	3.4	1.6	0	0.017	0.048	0.032	39	233
33	ceapă verde	11292	27	0.97	0.47	5.74	1.8	0	0.022	0.064	0.087	15	159
34	ceapă albă uscată	11282	40	1.1	0.1	9.34	1.7	0	0.013	0.017	0.042	4	146
35	ceapă roșie uscată	11294	32	0.8	0.08	7.55	0.9	0	0	0	0.089	8	119
36	usturoi uscat	11215	149	6.36	0.5	33.06	2.1	0	0.011	0.249	0	17	401
37	morcovi cruzi	11124	41	0.93	0.24	9.58	2.8	0	0.014	0.117	0.089	69	320
38	morcovi fierți	11125	35	0.76	0.18	8.22	3	0	0.006	0.089	0.03	58	235
39	țelină crudă rădăcină	11143	16	0.69	0.17	2.97	1.6	0	0.032	0.079	0.042	80	260

40	țelină fiartă rădăcină	11144	18	0.83	0.16	4	1.6	0	0.03	0.075	0.04	91	284
41	pătrunjel crud radacină		36	2.3	0.6	12.3	4.3	0	0.1	0.3			
42	pătrunjel frunze	11297	36	2.97	0.79	6.33	3.3	0	0.295	0.124	0.132	56	554
43	păstârnac fiert rădăcină	11299	71	1.32	0.3	17.01	3.6	0	0.112	0.047	0.05	10	367
44	gulie crudă	11564	28	0.9	0.1	6.43	1.8	0	0.006	0.053	0.011	67	191
45	gulie fiartă	11565	22	0.71	0.08	5.06	2	0	0.005	0.042	0.008	16	177
46	spanac fiert	11854	23	2.97	0.26	3.75	2.4	0	0.006	0.109	0.043	306	466
47	dovlecel fiert	11478	15	1.14	0.36	2.69	1	0	0.029	0.151	0.072	3	264
48	conopidă fiartă	11967	32	3.04	0.31	6.28	3.3	0	0.029	0.137	0.049	23	278
49	broccoli fiert	11742	35	2.38	0.41	7.18	3.3	0	0.04	0.17	0.079	262	293
50	sparanghel fiert	11705	22	2.4	0.22	4.11	2	0	0	0.105	0.048	240	224
51	dovleac copt	11423	20	0.72	0.07	4.9	1.1	0	0.009	0.004	0.037	1	230
52	sfeclă roșie fiartă	11081	44	1.68	0.18	9.96	2	0	0.035	0.064	0.028	77	305
53	avocado crud	09037	160	2	14.66	8.53	6.7	0	9.799	1.816	2.126	7	485
54	ciuperci fierte	11261	28	2.17	0.47	5.29	2.2	0	0.008	0.183	0.061	2	356
55	ciuperci la gratar	11243	29	3.28	0.58	4.44	2.2	0	0.011	0.287	0.079	11	437
56	ciuperci crude	11260	22	3.09	0.34	3.26	1	0	0	0.16	0.05	5	318
57	masline	09193	115	0.84	10.68	6.26	3.2	0	7.888	0.911	1.415	872	8
58	mere (cu coajă) crude	09003	52	0.26	0.17	13.81	2.4	0	0.007	0.051	0.028	1	107
59	pere (cu coajă) crude	09252	58	0.38	0.12	15.46	3.1	0	0.026	0.029	0.006	1	119
60	persici	09236	39	0.91	0.25	9.54	1.5	0	0.067	0.086	0.019	0	190
61	nectarine	09191	44	1.06	0.32	10.55	1.7	0	0.088	0.113	0.025	0	201
62	caise	09021	48	1.4	0.39	11.12	2	0	0.17	0.077	0.027	1	259
63	prune	09279	46	0.7	0.28	11.42	1.4	0	0.134	0.044	0.017	0	157
64	vișine	09063	50	1	0.3	12.18	1.6	0	0.082	0.09	0.068	3	173
65	cireșe	09070	63	1.06	0.2	16.01	2.1	0	0.047	0.052	0.038	0	222
66	gutui crude	09296	57	0.4	0.1	15.3	1.9	0	0.036	0.05	0.01	4	197
67	lubeniță	09326	30	0.61	0.15	7.55	0.4	0	0.037	0.05	0.016	1	112
68	pepene	09181	34	0.84	0.19	8.16	0.9	0	0.003	0.081	0.051	16	267
69	struguri	09129	57	0.81	0.47	13.93	3.9		0.014	0.102	0	1	203
70	portocale	09200	47	0.94	0.12	11.75	2.4	0	0.023	0.025	0.015	0	181
71	mandarine	09218	53	0.81	0.31	13.34	1.8	0	0.06	0.065	0.039	2	166
72	clementine	09433	47	0.85	0.15	12.02	1.7		0.04	0	0	1	177
73	mango	09176	65	0.51	0.27	17	1.8	0	0.101	0.051	0.066	2	156
74	grapefruit	09111	32	0.63	0.1	8.08	1.1	0	0.013	0.024	0.014	0	139
75	pomelo	09295	38	0.76	0.04	9.62	1	0	0.101	0.3		1	216
76	kiwi	09148	61	1.14	0.52	14.66	3	0	0.047	0.287	0.029	3	312
77	banane	09040	89	1.09	0.33	22.84	2.6	0	0.032	0.073	0.112	1	358
78	ananas	09266	50	0.54	0.12	13.12	1.4	0	0.013	0.04	0.009	1	109
79	căpșuni	09316	32	0.67	0.3	7.68	2	0	0.043	0.155	0.015	1	153
80	afine	09050	57	0.74	0.33	14.49	2.4	0	0.047	0.146	0.028	1	77
81	mure	09042	43	1.39	0.49	9.61	5.3	0	0.047	0.28	0.014	1	162

82	zmeură	09302	52	1.2	0.65	11.94	6.5	0	0.064	0.375	0.019	1	151
83	fragi		32	0.82	0.4	5.51	2	0	0.06	0.23			
84	coacăze roșii	09084	56	1.4	0.2	13.8	4.3	0	0.028	0.088	0.017	1	275
85	coacăze negre	09083	63	1.4	0.41	15.38		0	0.058	0.179	0.034	2	322
86	merișoare	09078	46	0.39	0.13	12.2	4.6	0	0.018	0.055	0.011	2	85
87	rodii	09286	101	1.7	0.6	25.2	2.4	0	0.04	0.06	0.12	3	236
88	curmale uscate	09087	282	2.45	0.39	75.03	8	0	0.036	0.019	0.032	2	656
89	smochine uscate	09094	249	3.3	0.93	63.87	9.8	0	0.159	0.345	0.144	10	680
90	stafide	09297	302	3.39	0.46	79.52	4	0	0.019	0.135	0.151	12	746
91	goji uscat		347	12.1	0.73	57.82	7.78	0	0.2	0.17			
92	caise uscate	09032	241	3.39	0.51	62.64	7.3	0	0.074	0.074	0.017	10	1162
93	prune uscate	09291	240	2.18	0.38	63.88	7.1	0	0.053	0.062	0.088	2	732
94	alune	12120	628	14.95	60.75	16.7	9.7	0	45.652	7.92	4.464	0	680
95	migdale	12061	575	21.22	49.42	21.67	12.2	0	30.889	12.07	0.157	1	705
96	nuci	12155	654	15.23	65.21	13.71	6.7	0	8.933	47.174	6.126	2	441
97	fistic	12151	562	20.27	45.39	27.51	10.3	0	23.82	13.744	5.556	1	1025
98	caju	12087	553	18.22	43.85	30.19	3.3	0	23.797	7.845	7.783	12	660
99	castane coapte	12167	245	3.17	2.2	52.96	5.1	0	0.759	0.869	0.414	2	592
100	arahide	16087	567	25.8	49.24	16.13	8.5	0	24.429	15.559	6.834	18	705
101	sâmburi de caise		530	23.1	46.9	5.4	17.6	0	0.3	0.22			
102	semințe de susan	12023	573	17.73	49.67	23.45	11.8	0	18.759	21.773	6.957	11	468
103	semințe de floarea-soarelui	12036	584	20.78	51.46	20	8.6	0	18.528	23.137	4.455	9	645
104	semințe de dovleac prăjite	12663	446	18.55	19.4	53.75	18.4	0	6.032	8.844	3.67	2541	919
105	semințe de canepa		567	30.6	47.2	10.9	6	0	5.8	36.2			
106	semințe de in	12220	534	18.29	42.16	28.88	27.3	0	7.527	28.73	3.663	30	813
107	semințe de chia	12006	490	15.62	30.75	43.85	37.7	0	2.115	23.335	3.176	19	160
108	ulei de floarea-soarelui	04506	884	0	100	0	0	0	19.5	65.7	10.3	0	0
109	ulei de măsline	04053	884	0	100	0	0	0	72.961	10.523	13.808	2	1
110	ulei de sâmburi de struguri	04517	884	0	100	0	0	0	16.1	69.9	9.6	0	0
111	ulei de canola	04582	884	0	100	0	0		59.187	21.23	7.365	0	0
112	margarină	04610	717	0.16	80.71	0.7	0	0	38.877	24.302	15.189	943	18
113	unt	01145	717	0.85	81.11	0.06	0	215	21.021	3.043	51.368	11	24
114	lapte integral	01078	64	3.28	3.66	4.65	0	14	1.057	0.136	2.278	49	151
115	iaurt integral	01116	61	3.47	3.25	4.66	0	13	0.893	0.092	2.096	46	155
116	lapte de soia	16120	54	3.27	1.75	6.28	0.6	0	0.401	0.961	0.205	51	118
117	lapte de migdale		25	0.4	1	3		0	0.1	0.2			
118	caș		280	25	19	2.3	0	0	0.11	0.015			
119	brânză dulce de vaci	01036	174	11.26	12.98	3.04	0	51	3.627	0.385	8.295	84	105
120	feta	01019	264	14.21	21.28	4.09	0	89	4.623	0.591	0.991	1116	62
121	cașcaval gouda	01022	356	24.94	27.44	2.22	0	114	7.747	0.657	17.614	819	121
122	cașcaval tilsit	01041	340	24.41	25.98	1.88	0	102	7.136	0.721	16.775	753	65
123	parmezan	01033	392	35.75	25.83	3.22	0	68	7.515	0.569	16.41	1602	92

124	camembert	01007	300	19.8	24.26	0.46	0	72	7.023	0.724	15.259	842	187
125	brie	01006	334	20.75	27.68	0.45	0	100	8.013	0.826	17.41	629	152
126	roquefort	01039	369	21.54	30.64	2	0	90	8.474	1.32	19.263	1809	91
127	mozzarella	01161	248	11.47	12.22	23.67	0	0	6.243	1.738	3.711	685	455
128	kefir		62	3.5	3.5	4	0	0	0.23	0.16			
129	brânză topită	01047	323	21.92	24.14	4.5	0	82	6.801	0.6	15.487	1552	284
130	smântână	01055	135	2.94	12	4.26	0	39	3.466	0.446	7.47	41	129
131	friscă	01054	257	3.2	22.22	12.49	0	76	6.418	0.825	13.831	130	147
132	ouă de găină	01123	143	12.57	9.94	0.78	0	423	3.809	1.364	0	140	134
133	carne slabă de porc	10084	132	18.73	5.71	0	0	60	2.484	0.62	1.998	65	339
134	carne slabă de vită	13097	161	20.13	8.3	0	0	59	3.56	0.27	3.23	63	373
135	carne de pui	05062	114	21.23	2.59	0	0	64	0.763	0.399	0.567	116	370
136	carne de rață	05141	135	18.28	5.95	0.94	0	77	1.54	0.75	2.32	74	271
137	carne de găscă	05148	161	22.75	7.13	0	0	84	1.85	0.9	2.79	87	420
138	carne de curcan	05167	120	21.77	2.86	0.24	0	65	0.61	0.83	0.95	70	296
139	carne de iepure	17177	136	20.05	5.55	0	0	57	1.5	1.08	1.66	41	330
140	somon	15083	116	19.94	3.45	0	0	52	0.934	1.353	0.558	67	323
141	somon afumat	15077	117	18.28	4.32	0	0	23	2.023	0.995	0.929	784	175
142	nisetru	15104	105	16.14	4.04	0	0	60	1.939	0.69	0.915	54	284
143	somn	15010	95	16.38	2.82	0	0	58	0.844	0.865	0.722	43	358
144	crap	15008	127	17.83	5.6	0	0	66	2.328	1.431	1.083	49	333
145	macrou	15046	82	16.77	1.2	0	0	133	0.244	0.367	3.257	90	314
146	sardele în sos tomat	15089	185	20.86	10.45	0.54	0.1	61	4.818	2.111	2.684	414	341
147	păstrăv	15114	148	20.77	6.61	0	0	58	3.254	1.499	1.149	52	361
148	ton	15115	119	20.48	3.46	0	0	59	1.129	1.237	0.722		
149	heringi	15039	158	17.96	9.04	0	0	60	3.736	2.133	2.04	90	327
150	icre crude	15072	143	22.32	6.42	1.5	0	374	1.661	2.656	1.456	91	221
151	scoici	15172	88	16.78	0.76	2.36	0	33	0.037	0.261	0.079	161	322
152	creveți	15149	106	20.31	1.73	0.91	0	152	0.253	0.669	0.328	148	185
153	homar	15147	90	18.8	0.9	0.5	0	95	0.26	0.15	0.18	296	275
154	langustă	15154	112	20.6	1.51	2.43	0	70	0.275	0.59	0.237	177	180
155	salam uscat	07071	407	22.58	33.72	1.6	0	79	16	3.74	11.89	2260	378
156	șuncă slabă	10141	195	27.8	8.32	0.3	0	70	3.821	0.97	2.78	2695	510
157	parizer		295	13	25.4	0	0	56	11.4	3.1			
158	crenvurști	07939	269	12.81	23.68	0.28	0.1	66	10.89	2.233	8.719	816	264
159	bacon	10123	458	11.6	45.04	0.66	0	68	20.047	4.821	14.993	833	208
160	pateu de ficat	07055	201	13.5	13.1	6.5	0	391	5.3	2.5	9.57	697	138
161	ficat de porc	10110	134	21.39	3.65	2.47	0	301	0.52	0.87	1.17	87	273
162	ficat de pui	05027	119	16.92	4.83	0.73	0	345	1.249	1.306	1.563	71	230
163	ficat de găscă	05150	133	16.37	4.28	6.32	0	515	0.81	0.26	1.59	140	230
164	creier	13318	143	10.86	10.3	1.05	0	3010	1.89	1.586	2.3	126	274
165	limbă	13339	224	14.9	16.09	3.68	0	87	7.24	0.9	8.61	69	315

166	untură	10006	665	5.82	70.99	0	0	77	29.22	10.218	25.082	23	125
167	slănină	10004	812	2.92	88.69	0	0	57	41.95	10.35	32.21	11	65
168	ciocolată albă		593	5.9	32.1	59.2	0.2	21	9.1	1			
169	ciocolată neagră (75%)	19904	598	7.79	42.63	45.9	10.9	3	12.781	1.257	24.489	20	715
170	ciocolată lapte	19902	546	4.88	31.28	61.17	7	8	9.54	1.092	22.031	24	559
171	înghețată de vanilie	19875	162	4.84	4.59	25.3	0.2	15	1.8	3.3	2.86		
172	înghețată de cacao	19893	201	5.3	7.28	29.68	1	41	1.8	3.3	4.28	75	
173	cacao pulbere	19165	228	19.6	13.7	57.9	33.2	0	4.57	0.44	8.07	21	1524
174	zahăr	19908	399	0	0	99.8			0	0.1	0	3	29
175	miere	19296	304	0.3	0	82.4	0.2	0	0	0	0	4	52
176	coca cola	14148	41	0	0	10.58	0	0	0	0	0	4	3
177	fanta	14150	48	0	0	12.3	0	0	0	0	0	12	2
178	suc de portocale din comerț	09207	47	0.68	0.15	11.01	0.3	0	0.025	0.034	0.018	4	184
179	suc de mere din comerț	09016	46	0.1	0.13	11.3	0.2	0	0.006	0.039	0.022	4	101
180	suc de portocale proaspăt stors	09206	45	0.7	0.2	10.4	0.2	0	0.036	0.04	0.024	1	200
181	rahat		287	0.6	6	76	0	0	0	0	4.127		
182	halva	19117	469	12.49	21.52	60.49	4.5	0	8.194	8.481	4.127	195	187
183	bere	14003	43	0.46	0	3.55	0	0	0	0	0	4	27
184	vin roșu sec	14097	83	0.07	0	2.6	0	0	0	0	0		
185	vin alb sec	14106	82	0.07	0	2.6	0	0	0	0	0	5	71
186	cafea espresso	14210	2	0.12	0.18	0	0	0	0	0.092	0.047	14	115

Calciu	Fier	Magneziu	Fosfor	Zinc	Cupru	Mangan	Seleniu	Vit C	Vit B1 (thiamnina)	vit. B2 (riboflavina)	Vit B3	Vit B5	Vit B6	Vit. B7
151	3.74	23	99	0.74	0.253	0.5	17.3	0	0.455	0.331	4.385	0.203	0.084	1.9
107	2.43	82	202	1.8	0.377	2.1	40.3	0	0.353	0.216	4.714	0.686	0.209	0
73	2.83	40	125	1.14	0.186	0.8	30.9	0.4	0.434	0.335	0.626	0.44	0.075	0
7	1.28	18	58	0.51	0.1	1.4	26.4	0	0.274	0.136	1.689	0.112	0.049	0
12	0.78	23	57	0.29	0.108	0.2	0.3	19.7	0.08	0.032	1.689	0.296	0.295	0
8	0.31	20	40	0.27	0.167	0.1	0.3	7.4	0.098	0.019	1.312	0.509	0.269	0
5	0.35	25	50	0.29	0.215	0.2	0.3	12.8	0.105	0.21	1.395	0.555	0.301	0
10	1.49	22	65	0.41	0.2	0.5	0.4	9.5	0.119	0.031	2.413	0.69	0.243	0
				1.05		0.07				0.006				0
141	7.21	110	223	1.78	0.169	0.152		0	1.429	0.753	9.843	0.658	0.37	0
3	0.45	26	77	0.62	0.049	0.14	0.2	5.5	0.093	0.057	1.683	0.792	0.139	0.5
3	1.49	13	37	0.42	0.038	0.4	7.5	0	0.167	0.016	1.835	0.411	0.05	1.5
10	0.53	44	77	0.62	0.081	4		0	0.102	0.012	1.33	0.392	0.149	3
8	0.38	8	22	0.26	0.041	0.1	27.5	0	0.063	0.027	0.983	0.371	0.051	0
44	0.65	18	29	0.14	0.057	0.28	0.2	9.7	0.025	0.097	0.614	0.074	0.056	0.5
27	2.1	70	140	1.12	0.209	0.4	1.2	0	0.244	0.059	0.505	0.242	0.069	0.7
27	1.54	39	117	1.19	0.173	0.27	1.9	14.2	0.259	0.149	2.021	0.153	0.216	3
26	1.67	41	24	0.78	0.02	0.3	0.6	6.6	0.216	0.285	1.072	0.683	0.128	3
59	1.31	60	135	1.04	0.33	0.8	0.6	8.3	0.205	0.053	1.092	0.743	0.105	60
201	1.61	37	121	0.83	0.213	1.1	9.9	0.2	0.06	0.063	0.101	0.11	0.071	0
17	1.49	64	152	1.09	0.192	0.6	2.8	0	0.107	0.11	0.412	0	0.123	0
19	3.33	36	180	1.27	0.251	0.5	2.8	1.5	0.169	0.073	1.06	0.638	0.178	0.5
49	2.89	48	168	1.53	0.352	1.03	3.7	1.3	0.116	0.063	0.526	0.286	0.139	0
10	0.34	10	20	0.13	0.066	0.1	0	80.4	0.057	0.028	0.48	0.099	0.224	0
14	1.03	23	43	0.26	0.125	0.2	0.5	143.7	0.072	0.086	1.244	0.201	0.506	0
10	0.27	11	24	0.17	0.039	0.5	0	12.7	0.037	0.019	0.594	0.089	0.08	1.5
10	0.43	11	25	0.15	0.061	0.4	0.3	18.3	0.047	0.031	0.673	0.25	0.111	2
14	0.22	12	21	0.17	0.071	0.1	0.1	3.2	0.031	0.025	0.037	0.24	0.051	0.4
36	0.86	13	29	0.18	0.029	0.3	0.6	18	0.07	0.08	0.375	0.134	0.09	0
40	0.47	12	26	0.18	0.019	0.2	0.3	36.6	0.061	0.04	0.234	0.212	0.124	1.2
45	0.8	16	30	0.22	0.017	0.2	0.6	57	0.064	0.069	0.418	0.147	0.209	1.4
15	0.34	10	20	0.28	0.05	0.1	0.6	14.8	0.012	0.039	0.254	0.165	0.071	0
52	0.51	16	25	0.2	0.031	0.1	0.5	13.4	0.03	0.026	0.33	0.138	0.088	0.9
23	0.21	10	29	0.17	0.039	0.3	0.5	7.4	0.046	0.027	0.116	0.123	0.12	1.1
20	0.26	9	27	0.13	0.056	0.1	0.5	4.8	0.041	0.02	0.133	0.098	0.13	1.2
181	1.7	25	153	1.16	0.299	0.45	14.2	31.2	0.2	0.11	0.7	0.596	1.235	0
33	0.3	12	35	0.24	0.045	0.15	0.1	5.9	0.066	0.058	0.7	0.273	0.138	3.4
30	0.34	10	30	0.2	0.017	0.16	0.7	3.6	0.066	0.044	0.645	0.232	0.153	3.4
26	0.2	11	24	0.13	0.035	0.1	0.4	3.1	0.021	0.057	0.32	0.246	0.074	0.1

42	0.42	12	25	0.14	0.036	0.1	1	6.1	0.043	0.047	0.319	0.195	0.086	0.1
48.5			58	1.07		0				0.098		0.4		0.4
138	6.2	50	58	1.07	0.149	0.2	0.1	133	0.086	0.098	1.313	0.4	0.09	0.4
37	0.58	29	69	0.26	0.138	0.6	1.7	13	0.083	0.051	0.724	0.588	0.093	0
30	0.3	11	27	0.27	0.085	0.1	0.7	21	0.04	0.03	0.4	0.2	0.09	0
33	0.18	9	26	0.12	0.002	0.14	0.2	11.6	0.027	0.023	0.299	0.142	0.067	0
136	3.57	87	56	0.76	0.174	0.5	1.5	9.8	0.095	0.236	0.49	0.145	0.242	1.6
18	0.37	19	37	0.33	0.052	0.2	0.2	12.9	0.035	0.024	0.51	0.288	0.08	0.4
32	0.72	19	57	0.63	0.04	0.15	0.8	72.6	0.07	0.1	0.681	0.681	0.206	1.5
40	0.67	21	67	0.45	0.061	0.2	1.6	64.9	0.063	0.123	0.553	0.616	0.2	0.5
23	0.91	14	54	0.6	0.165	0.2	6.1	7.7	0.162	0.139	1.084	0.225	0.079	0.2
15	0.57	9	30	0.23	0.091	0	0.2	4.7	0.031	0.078	0.413	0.201	0.044	0.4
16	0.79	23	38	0.35	0.074	0.3	0.7	3.6	0.027	0.04	0.331	0.145	0.067	0
12	0.55	29	52	0.64	0.19	0	0.4	10	0.067	0.13	1.738	1.389	0.257	3.6
6	1.74	12	87	0.87	0.191	0.1	11.9	4	0.073	0.3	4.46	2.16	0.095	16
3	0.4	13	135	0.65	0.389	0.1	21.9	0	0.072	0.403	6.255	1.262	0.122	16
3	0.5	9	86	0.52	0.318	0.1	9.3	2.1	0.081	0.402	3.607	1.497	0.104	16
88	3.3	4	3	0.22	0.251	0	0.9	0.9	0.003	0	0.037	0.015	0.009	0
6	0.12	5	11	0.04	0.027	0	0	4.6	0.017	0.026	0.091	0.061	0.041	0.3
9	0.17	7	11	0.1	0.082	0	0.1	4.2	0.012	0.025	0.157	0.048	0.028	0.1
6	0.25	9	20	0.17	0.068	0.1	0.1	6.6	0.024	0.031	0.806	0.153	0.025	0.2
6	0.28	9	26	0.17	0.086	0.1	0	5.4	0.034	0.027	1.125	0.185	0.025	0
13	0.39	10	23	0.2	0.078	0.1	0.1	10	0.03	0.04	0.6	0.24	0.054	1
6	0.17	7	16	0.1	0.079	0.1	0	9.5	0.028	0.026	0.417	0.135	0.027	0
16	0.32	9	15	0.1	0.104	0	0	10	0.03	0.04	0.4	0.143	0.044	0.4
13	0.36	11	21	0.07	0.06	0	0	7	0.027	0.033	0.154	0.199	0.049	0.4
11	0.7	8		0.04	0.13	0.1	0.6	15	0.02	0.03	0.2		0.04	0
7	0.24	10	11	0.1	0.042	0	0.4	8.1	0.033	0.021	0.178	0.221	0.045	0
9	0.21	12	15	0.18	0.041	0	0.4	36.7	0.041	0.019	0.734	0.105	0.072	0
37	0.26	14	24	0.11	0.119	0.1			0	0	0		0	0
40	0.1	10	14	0.07	0.045	0	0.5	53.2	0.087	0.04	0.282	0.25	0.06	0.89
37	0.15	12	20	0.07	0.042	0	0.1	26.7	0.058	0.036	0.376	0.216	0.078	0.8
30	0.14	10	21	0.06	0.043	0	0.1	48.8	0.086	0.03	0.636	0.151	0.075	0
10	0.13	9	11	0.04	0.11	0	0.6	27.7	0.058	0.057	0.584	0.16	0.134	0
12	0.09	8	8	0.07	0.047	0	0.3	34.4	0.036	0.02	0.25	0.283	0.053	1
4	0.11	6	17	0.08	0.048	0		61	0.034	0.027	0.22	0	0.036	0
34	0.31	17	34	0.14	0.13	0	0.2	92.7	0.027	0.024	0.341	0.183	0.063	0
5	0.26	27	22	0.15	0.078	0	1	8.7	0.031	0.073	0.665	0.334	0.367	5.5
13	0.29	12	8	0.12	0.11	0	0.1	47.8	0.079	0.032	0.5	0.213	0.112	0
16	0.41	13	24	0.14	0.048	0.4	0.4	58.8	0.024	0.022	0.386	0.125	0.047	1.1
6	0.28	6	12	0.16	0.057	0	0.1	9.7	0.037	0.041	0.418	0.124	0.052	0
29	0.52	20	22	0.53	0.165	0.6	0.4	21	0.02	0.026	0.646	0.276	0.03	0.4

25	0.69	22	29	0.42	0.09	0.7	0.2	26.2	0.032	0.038	0.598	0.329	0.055	1.9
				0.1		0.4			0.03	0.026				1.1
33	1	13	44	0.23	0.107	0.2	0.6	41	0.04	0.05	0.1	0.064	0.296	0
55	1.54	24	59	0.27	0.086	0.3		181	0.05	0.05	0.3	0.398	0.066	0
8	0.25	6	13	0.1	0.061	0.4	0.1	13.3	0.012	0.02	0.101	0.295	0.057	0
10	0.3	12	36		0.158	0.1	0.5	10.2	0.08	0.053	0.293	0.377	0.075	0
39	1.02	43	62	0.29	0.206	0.4	3	0.4	0.052	0.066	1.274	0.589	0.165	0
162	2.03	68	67	0.55	0.286	0.5	0.6	1.2	0.085	0.082	0.619	0.434	0.106	1
53	1.79	35	115	0.32	0.363	0.3	0.7	3.2	0.008	0.191	1.142	0.14	0.323	1.9
			2			0								0
55	2.66	32	71	0.39	0.343	0.2	2.2	1	0.015	0.074	2.589	0.516	0.143	1
43	0.93	41	69	0.44	0.281	0.3	0.3	0.6	0.051	0.186	1.882	0.422	0.205	0
114	4.7	163	290	2.45	1.725	1.9	2.4	6.3	0.643	0.113	1.8	0.918	0.563	114
264	3.72	268	484	3.08	0.996	2.3	2.5	0	0.211	1.014	0.439	0.469	0.143	0.4
98	2.91	158	346	3.09	1.586	3.4	4.9	1.3	0.341	0.15	1.125	0.57	0.537	2
105	3.92	121	490	2.2	1.3	1.2	7	5.6	0.87	0.16	1.3	0.52	1.7	0
37	6.68	292	593	5.78	2.195	1	19.9	0.5	0.423	0.058	1.062	0.864	0.417	0
29	0.91	33	107	0.57	0.507	1	1.2	26	0.243	0.175	1.342	0.554	0.497	1.3
92	4.58	168	376	3.27	1.144	1.9	7.2	0	0.64	0.135	12.066	1.767	0.348	110
														0
975	14.55	351	629	7.75	4.028	1.4	34.4	0	0.791	0.247	4.515	0.05	0.79	0
78	5.05	325	660	5	1.8	1.9	53	1.4	1.48	0.355	8.335	1.13	1.345	0
55	3.31	262	92	10.3	0.69	0.5		0.3	0.034	0.052	0.286	0.056	0.037	0.4
				0		0			0	0				0.6
255	5.73	392	642	4.34	1.22	0	25.4	0.6	1.644	0.161	3.08	0.985	0.473	0.8
631			948	3.49	0.188	0			0	0	0	0	0	0.3
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	0.56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	0.06	3	5	0	0	0	0	0.2	0.01	0.037	0.023	0	0.009	0
24	0.02	2	24	0.09	0.016	0	1	0	0.005	0.034	0.042	0.11	0.003	0
119	0.05	13	93	0.38	0.01	0	2	1.5	0.038	0.161	0.084	0.313	0.042	2
121	0.05	12	95	0.59	0.009	0	2.2	0.5	0.029	0.142	0.075	0.389	0.032	1.5
25	0.64	25	52	0.12	0.128	0.2	4.8	0	0.06	0.069	0.513	0.373	0.077	1.4
														1.4
				0.38		0				0.16				0.3
207	0.38	11	158	1.16	0.021	0	14.5	0	0.013	0.195	0.104	0.213	0.043	5
493	0.65	19	337	2.88	0.032	0	15	0	0.154	0.844	0.991	0.967	0.424	6.5
700	0.24	29	546	3.9	0.036	0	14.5	0	0.03	0.334	0.063	0.34	0.08	1.7
700	0.23	13	500	3.5	0.026	0	14.5	0	0.061	0.359	0.205	0.346	0.065	1.7
1184	0.82	44	694	2.75	0.032	0.1	22.5	0	0.039	0.332	0.271	0.453	0.091	1.5

388	0.33	20	347	2.38	0.021	0	14.5	0	0.028	0.488	0.63	1.364	0.227	6
184	0.5	20	188	2.38	0.019	0	14.5	0	0.07	0.52	0.38	0.69	0.235	6
662	0.56	30	392	2.08	0.034	0	14.5	0	0.04	0.586	0.734	1.731	0.053	1.5
610	0.4	41	583	1.92	0.1	0	19.2	0.1	0.026	0.444	0.317	0.083	0.051	1.5
127				0.35		0				0.158				1.5
723	0.6	28	526	3.55	0.03	0.1	16.1	0	0.014	0.4	0.104	0.5	0.035	1.52
104	0.07	10	95	0.5	0.16	0	2.1	0.9	0.035	0.149	0.067	0.363	0.016	1.4
101	0.05	11	89	0.37	0.01	0	1.4	0	0.037	0.065	0.07	0.305	0.041	1
53	1.83	12	191	1.11	0.102	0	31.7	0	0.069	0.478	0.105	1.438	0.143	25
14	1.2	22	202	3.36	0.102	0	28.2	0	0.558	0.384	4.387	1.567	0.521	0
10	2.18	22	196	4.66	0.067	0	17.1	0	0.09	0.15	3.74	0.34	0.42	0
5	0.37	26	210	0.58	0.027	0	32	1.2	0.064	0.1	10.43	1.425	0.749	0
11	2.4	19	203	1.9	0.253	0	13.9	5.8	0.36	0.45	5.3	1.6	0.34	0
13	2.57	24	312	2.34	0.306	0	16.8	7.2	0.129	0.377	4.278	1.973	0.64	0
14	1.45	25	195	2.37	0.105	0	26.5	0	0.072	0.168	4.544	0.907	0.47	0
13	1.57	19	213	1.57	0.145	0	23.7	0	0.1	0.15	7.27	0.8	0.5	0
13	0.77	26	230	0.55	0.077	0	44.6	0	0.17	0.06	7	0.75	0.2	5
11	0.85	18	164	0.31	0.23	0	32.4	0	0.023	0.101	4.72	0.87	0.278	5
13	0.7	35	211	0.42	0.041	0	12.6	0	0.07	0.07	8.3	0.75	0.2	1.2
14	0.3	23	209	0.51	0.03	0	12.6	0.7	0.21	0.072	1.907	0.765	0.116	1
41	1.24	29	415	1.48	0.057	0	12.6	1.6	0.115	0.055	1.64	0.75	0.19	1.5
12	1.63	76	217	1.76	0.073	0	44.1	0.4	0.05	0.312	9.08	0.856	0.399	1.5
240	2.3	34	366	1.4	0.272	0	40.6	1	0.044	0.233	4.2	0.73	0.123	4
43	1.5	22	245	0.66	0.188	0	12.6	0.5	0.35	0.33	4.5	1.94	0.2	0
8	0.7	31	271	1.08	0.109	0		2.4	0.123	0.105	5.384	0.928	0.406	1
57	1.1	32	236	0.99	0.092	0	36.5	0.7	0.092	0.233	3.217	0.645	0.302	0
22	0.6	20	402	1	0.1	0	40.3	16	40.3	0.74	1.8	1	0.16	0
24	0.29	56	219	0.95	0.053	1	22.2	3	0.012	0.065	1.15	0.143	0.15	1.2
52	2.41	37	205	1.11	0.264	0	38	2	0.028	0.034	2.552	0.276	0.104	1
48	0.31	27	144	3.02	1.663	0.1	41.4	0	0.006	0.048	1.455	1.63	0.063	5
49	1.22	40	238	5.67	0.381	0.2	46.2	2	0.007	0.046	4.245	0.35	0.15	5
13	1.3	22	229	4.2	0.16	0	25.4	0	0.93	0.33	5.6	1.06	0.55	3
10	1.11	25	318	2.81	0.108	0	25.8	0	0.567	0.242	3.881	0.402	0.42	2.6
				2.02		0				0.152				0
267	3.7	15	171	2.09	0.074	0	27.8	2	0.593	0.179	2.773	0.509	0.322	0
6	0.48	12	188	1.17	0.07	0	20.2	0	0.281	0.113	3.828	0.52	0.21	1
70	5.5	13	200	3.87	0.4	0.2	41.6	2		0.6	3.3	1.2	0.06	27
9	23.3	18	288	5.76	0.677	0.3	52.7	25.3	0.283	3.005	15.301	6.65	0.69	24
8	8.99	19	297	2.67	0.492	0.1	54.6	17.9	0.305	1.778	9.728	6.233	0.853	26
43	30.53	24	261	3.07	7.322	0	68.1	4.5	0.562	0.892	6.5	6.184	0.76	28
43	2.55	13	362	1.02	0.287	0.1	21.3	10.7	0.092	0.199	3.55	2.01	0.226	55
6	2.95	16	133	2.87	0.17	0.25	9.4	3.1	0.125	0.34	4.24	0.653	0.31	3.3

36	0.39	7	84	0.67	0.037	0	8.6	0	0.189	0.082	2.937	0.383	0.173	0
2	0.18	2	38	0.37	0.018	0	8	0	0.084	0.051	0.985	0.115	0.04	1
199				2.97		0				0.062				1
73	11.9	228	308	3.31	1.766	1.9	6.8		0.034	0.078	1.054	0.418	0.038	1.6
56	8.02	146	206	2.01	1.028	0.5	3		0.025	0.05	0.838	0.297	0.042	1.4
169	0.06		0	0		0		1.1	0	0	0	0	0	0
158	0.85		0	0		0.17		1	0	0	0	0	0	0
128	13.86	499	734	6.81	3.788	3.8	14.3	0	0.078	0.241	2.185	0.254	0.118	0
12	0.37	2	1	0.03	0.009	3	0		0	0	0	0	0	0
6	0.42	2	4	0.22	0.036	0.1	0.8	0.5	0.22	0.038	0.121	0.068	0.024	0
2	0.02	0	11	0.01	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0
5	0.06	1	1	0.1	0.015	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	0.1	10	17	0.04	0.022	0	0.1	30.1	0.039	0.021	0.201	0.18	0.031	0
8	0.12	5	7	0.02	0.012	0.1	0.1	0.9	0.021	0.017	0.073		0.018	0
11	0.2	11	17	0.05	0.044	0	0.1	50	0.09	0.03	0.4	0.19	0.04	0.89
				0		0			0	0	2.856			0
33	4.53	218	607	4.32	1.202	0	11.5	0.1	0.424	0.088	2.856	0.174	0.348	0
4	0.02	6	14	0.01	0.005	0	0.6	0	0.005	0.025	0.513	0.041	0.046	1.2
0			0	0.12		0.1			0.005	0	0	0	0	0
9	0.27	10	18	0.09	0.004	0.1	0.1	0		0.015	0.108	0.045	0.05	0
2	0.13	80	7	0.35	0.05	0.1	0	0.2	0.008	0.177	0.464	0.028	0.002	0

Vit B9	Vit B12	Vit A	Vit E	Vit D	Vit K
111	0	0	0.22	0	3.1
50	0	3	0.55	0	7.8
110	0	7	0.33	0	1.2
73	0	0	0.06	0	0
16	0	2	0.01	0	1.9
9	0	3	0.01	0	2.1
9	0	0	0.04	0	0.3
17	0	0		0	
233	0	214		0	0
23	0	263	0.09	0	0.4
58	0	0		0	0
4	0	0		0	0
15	0	0	0.13	0	0.1
33	0	700	0.45	0	16
149	0	6		0	
63	0	801	0.14	0	25.9
36	0	107		0	
80	0	40	0.21	0	70.6
19	0	0	0.01	0	2.4
42	0	5	0.63	0	
181	0	8	0.11	0	1.7
172	0	27	0.35	0	4
10	0	370	0.37	0	7.4
23	0	952	0.69	0	14
15	0	833	0.54	0	7.9
20	0	450	0.32	0	2.3
14	0	72	0.03	0	7.2
38	0	7405	0.29	0	173.6
43	0	98	0.15	0	76
18	0	1116	0.11	0	38.2
25	0	7	0	0	1.3
30	0	4000	0.21	0	156.3
19	0	2	0.02	0	0.4
23		1	0.02	0	0.3
3	0	9	0.08	0	1.7
19	0	16706	0.1	0	13.2
14	0	17033	1.03	0	13.7
36	0	449	0.27	0	29.3

22	0	521	0.35	0	37.8
				0	
152	0	8424	0.75	0	1640
58	0	0	1	0	1
15	0	0	0.03	0	0.1
9	0	0	0.02	0	0.1
146	0	10481	2.08	0	493.6
28	0	1117	0.12	0	4.2
41	0	141		0	16
108	0	1548	1.45	0	141.1
149	0	1006	1.5	0	50.6
9	0	4992	0.8	0	0.8
80	0	35	0.04	0	0.2
81	0	146	2.07	0	21
18	0	0	0.01	0.2	0
19	0	0	0	0.3	0
16	0.04	0	0.01	0.2	0
0	0	403	1.65	0	1.4
3	0	36	0.18	0	2.2
7	0	23	0.12	0	4.5
4	0	326	0.73	0	2.6
5	0	332	0.77	0	2.2
9	0	1926	0.89	0	3.3
5	0	345	0.26	0	6.4
8	0	1283	0.07	0	2.1
4	0	64	0.07	0	2.1
3	0	40		0	
3	0	569	0.05	0	0.1
21	0.4	3382	0.05	0	2.5
2		67		0	
30	0.5	225	0.18	0	0
16	0	681	0.2	0	0
24		0	0.2	0	0
14	0	765	1.12	0	4.2
10	0	927	0.13	0	0
	0	8		0	
25	0	87	1.46	0	40.3
20	0	64	0.1	0	0.5
18	0	58	0.02	0	0.7
24	0	12	0.29	0	2.2
6	0	54	0.57	0	19.3
25	0	214	1.17	0	19.8

21	0	33	0.87	0	7.8
				0	20
8	0	42	0.1	0	11
	0	230	1	0	
1	0	60	1.2	0	5.1
38	0	0	0.6	0	16.4
19	0	10	0.05	0	2.7
9	0	10	0.35	0	15.6
3	0	0	0.12	0	3.5
10	0	3604	4.33	0	3.1
4	0	781	0.43	0	59.5
113	0	0	15.03	0	14.2
50	0	1	26.22	0	0
98	0	20	0.7	0	2.7
51	0	415	2.3	0	
25	0	0	0.9	0	34.1
70	0	24	0.5	0	7.8
240	0	0	8.33	0	0
97	0	9	0.25	0	0
227	0	50	35.17	0	0
9	0	62		0	
87	0	0	0.31	0	4.3
	0			0	
0	0	0	41.08	0	5.4
0	0	0	14.35	0	60.2
0	0	0	28.8	0	
0	0	0	17.46	0	71.3
1	0.1	3571	9	0	93
3	0.17	2499	2.32	1.5	7
5	0.36	138		0	0
7	0.37	99	0.06	0.1	0.2
18	0	3	0.11	0	3
12	0.34	445	0.11	0.2	1.1
32	1.69	422	0.18	0.4	1.8
21	1.54	563	0.24	0.5	2.3
20	2.1	1045		0	
7	1.2	781	0.22	0.5	1.7

62	1.3	820	0.21	0.4	2
65	1.65	592	0.24	0.5	2.3
49	0.64	1047		0	
11	0.81	1457	0.11	0	1
				0.101	0
6	2.3	856		0	
11	0.3	372	0.34	0.2	0.6
3	0.29	685	0.64	0.4	1.9
47	1.29	487	0.97	1.2	0.3
0	0.91	0	0.24	0.6	0
6	3.57	0		0	0
4	0.2	30	0.19	0.1	0.2
25	0.4	79	0.7	0.1	2.8
31	0.49	40		0	0
9	0.43	0	0.35	0.4	2.7
8	7.16	0		0	
4	3	117	0.64	7.8	0.4
2	3.26	87	1.35	17.1	0.1
15	2.2	700	0.5	10.3	0.1
10	2.23	50		12.5	
15	1.53	30	0.63	24.7	0.1
1	8.71	167	1.52	16.1	5
24	9	151		4.8	0.4
13	7.79	57	0.2	3.9	0.1
12		62		5.7	
10	13.67	93	1.07	4.2	0.1
80	10	299	7	12.1	0.2
16	1.53	50	0	0	0.1
3	1.16	180	1.1	0	0
9	0.93	70	1.47	0	0.1
1	3.5	17		0	0.1
2	2.8	0		0	
5	0.88	0	0.28	0.9	0
					0
3	0.49	263		0	0
2	0.69	37	0.27	1.6	0
60	3.2	3300		0	
212	26	21650		0	0
588	16.58	11078	0.7	0	0
738	54	30998		0	0
3	9.51	147	0.99	0.2	0
7	3.79	0		0	0

0	0.92	81	0.05	1.7	0
1	0.18	15	0	3.1	0
				0	0
	0.28	39	0.59	0	7.3
	0.23	50	0.54	0	8.1
		437		0	
		446		0	
	0	0	0.1	0	2.5
				0	0
2	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0
0	0	0		0	0
24	0	175	0.2	0	0.1
0	0	1	0.01	0	0
30	0	200	0.04	0	0.1
65	0.04	2		0	
6	0.02	0	0	0	0
				0	0
1	0	0	0	0	0.4
1	0	0	0.01	0	0.1