

# КАЛОРИЈСКЕ ВРЕДНОСТИ ПОЈЕДИНИХ НАМИРНИЦА

Дневне енергетске потребе за одраслог мушкарца који је умерено физички активан су 2500 kcal,  
а за одраслу жену која је умерено физички активна су 2000 kcal.

Намирница	kcal/100 g	Беланчевине (g)	Масти(g)	Угљени хидрати (g)	Холестерол (mg)
Хлеб – пшенични бели	234	8	2	46	0
Хлеб – пшенични црни	222	8	2	43	0
Пециво од пшеничног брашна	256	8	4	47	0
Зобене пахуљице	372	8	7,5	72,8	0
Кравље млеко 3,2% м.м.	62,2	3,3	3,3	4,7	13
Јогурт 3,2% м.м.	62,2	3,5	3,2	4,7	13
Павлака 20 м.м.	210,2	2,8	20	3,9	66
Ситни сир	73,4	12,4	1	2,7	4
Едамер сир 40 м.м.	345	30	25	0	83
Пилетина - бело месо	118,3	21,8	12,3	0	75
Пилетина - батак	128,5	19,1	5,5	0	110



## САВЕТОВАЛИШТЕ ЗА ИСХРАНУ

Више информација:



Град **Нови Сад**  
Градска управа за здравство



ИНСТИТУТ ЗА  
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
ВОЈВОДИНЕ

Намирница	kcal/100 g	Беланчевине (g)	Масти(g)	Угљени хидрати (g)	Холестерол (mg)
Свињетина - масна	459,3	12	42	0	60
Јаје- цело	154	16	33	1	520
Јабука	40	0	0	10	0
Наранџа	48	0,7	0,2	11	0
Јагоде	26	0,6	0	6,2	0
Банане	79	1,1	0,3	19,2	0
Кромпир	87	2,1	0,2	17,6	0
Краставац	14	0,7	0,5	1,8	0
Кисели краставац	10	0,5	0,2	2	0
Пасуљ	52	4,1	0	7,7	0
Купус	22	1,9	0,1	3,8	0
Кисели купус	12	2	0	1	0
Свињска маст	891	0	99	0	70
Сунцокретово уље	900	0	99,9	0	0
Свињетина - мршава	181,7	20	9	0	60

## Саветовалиште Одсека за правилну исхрану и промоцију здравих стилова живота

Нови Сад, Футошка 121, 1. међупрат

Телефони за заказивање (са и без упута изабраног лекара):

(021) 4897-879 и (021) 4897-873; email: [savetovaliste@izjzv.org.rs](mailto:savetovaliste@izjzv.org.rs)

**Проблеми повезани са начином исхране:** гојазност, потхрањеност,

проблеми са варењем и надутошћу, инсулинска резистенција, дијабетес,

алергија и интолеранција на храну, преједање, изгладњивање,

малокрвност, цревна кандидијаза, хипертиреоза и хипотиреоза,

хипертензија, малигне болести...

**Физиолошка стања због којих се можете саветовати:** трудноћа, дојење,

рекреативно и активно бављење спортом.