



NEŠTETO OBRAZOV  
**HISTAMINSKE INTOLERANCE**

Irena Pangeršič



IRENA PANGERŠIČ

**NEŠTETO OBRAZOV  
HISTAMINSKE INTOLERANCE**

---

Kranj, 2016  
samozaložba

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.2:577.175.8(035)(0.034.2)

PANGERŠIČ, Irena

Nešteto obrazov histaminske intolerance [Elektronski vir] / Irena Pangeršič.  
- El. knjiga. - Kranj : samozal., 2016

Način dostopa (URL): <http://gaja-upanje.herobo.com/download.pdf.php?file=Histaminska-intoleranca.pdf>

ISBN 978-961-94075-0-9 (pdf)

286099200

## Kolofon - Metapodatkovna oblika v Dublin Core

Atribut	Sistem	Podatki
DC.Naslov		Nešteto obrazov histaminske intolerance
DC.Podnaslov		
DC.Avtor		Irena Pangeršič
DC.Avtor.Naslov		ariel.neri@gmail.com
DC.Tema/Gesla		raziskave
DC.Tema/Gesla		Medicina, Alergije, Intolerance
DC.Tema/Gesla		Gastronomija, Recepti, jedilniki, prehrana
DC.Tema/Gesla		Sestava in energijske vrednosti živil
DC.Opis		Priročnik za vsakdanjo rabo
DC.Založnik		Pangeršič, I.
DC.Založnik.Naslov		ariel.neri@gmail.com
DC.Datum objave	ISO8601	22-08-2016
DC.Tip		Tekst/Teze/Raziskave
DC.Format	IMT	text/html&pdf format(višina 28 cm, širina 22 cm)/ teksti, fotografije, ilustracije, karte; 282 str.
DC.Identifikacija	PDF	Histaminska-intoleranca.pdf
DC.Identifikacija	CIP/NUK	
DC.Identifikacija	COBISS	
DC.Jezik	ISO639-1	slovenski
DC.Dostop	URL	<a href="http://gaja-upanje.herobo.com/download.pdf.php?file=Histaminska-intoleranca.pdf">http://gaja-upanje.herobo.com/download.pdf.php?file=Histaminska-intoleranca.pdf</a>
DC.Posodobitev	ISO8601	22-08-2016



PDF/stran	stran	
001	1-1	Prednja platnica
003	1-1	Naslovnica
005	1-1	Kolofon
007	1-5	KAZALO
013		Nešteto obrazov histaminske intolerance
013		Histaminska intoleranca: Kraljica vseh intoleranc in vseh alergij ter temelj vseh bolezenskih stanj
015	001	Klinični problem
017	003	Diagnoza in simptomi
018	004	Simptomi - prebavni trakt
018	004	Simptomi - glava in obraz
018	004	Simptomi - koža
018	004	Simptomi - predel prsi
018	004	Simptomi - ženske
018	004	Drugi simptomi
021	007	Delovanje in posledice
023	009	Vzroki in kvantitativna aktivnost DAO
025	011	Dodatki v hrani in njihove reakcije
026	012	Antioksidanti
026	012	Barvila
027	013	Gume
027	013	Ojačevalci okusa
028	014	Začimbe
028	014	Sladila
029	015	Benzoati
029	015	Konzervansi-Žveplove spojine
031	017	Histamin
032	018	Biosinteza histamina
033	019	Sproščanje histamina
034	020	Farmakološko delovanje histamina
038	024	Učinki različnih plazemskih koncentracij histamina na patološke reakcije pri ljudeh
038	024	Encimska razgradnja histamina
042	028	Organski kationski transporterji
042	028	Histamin v krvnožilnem sistemu
042	028	Privzem histamina v HUVEC (t.j. - endotelne celice iz popkovnične vene človeka)
043	029	Nosečnice in histamin
045	031	Ni vse isto, ali pač?
046	032	ALERGIJA
046	032	CELIAKIJA
046	032	INTOLERANCA
046	032	Premalo encima
047	033	Preveč histamina
047	033	Biogeni amini
047	033	Hrana, ki vsebuje biogene amine
048	034	Ne vemo vsega
048	034	Kdaj na testiranje
051	001	Zdravljenje HIT
052	002	Živeti z intoleranco na hrano
052	002	Koristno delovanje negativnih ionov
053	003	Ioni v naravi
053	003	Kje primanjkuje negativnih ionov
053	003	Pozitivni učinki negativnih ionov
054	004	Meritve vrednosti Anionov
055	005	Posledice pomanjkanja Anionov
055	005	KOFAKTORJI HISTAMINSKE INTOLERANCE
055	005	Telesni napor
056	006	Stres
056	006	Okužba ali infekcija
056	006	Zdravila, ki povzročajo več histamina ali pa sproščajo histamin iz celic
057	007	Kaj se priporoča pri zdravljenju histaminske intolerance
057	007	Dieta
058	008	Dovolj spanja
058	008	Podpora

PDF/stran	stran	
058	008	Redna telesna vadba
058	008	Sprostivene tehnike
059	009	PREHRANSKA DOPOLNILA pri histaminski intoleranci
059	009	Vitamin C
061	011	Vitamin B6
063	013	Cu - baker
065	015	Zn - cink
066	016	Mg - magnezij
068	018	SUPER ŽIVILA - SUPER HRANA
068	018	Brokoli
069	019	Laneno seme
070	020	Kutine
071	021	Kamilice
072	022	Kokos
076	026	Kvinoja
077	027	VPLIVNI FAKTOR: KRVNA SKUPINA
078	028	Krvna skupina: 0
079	029	Krvna skupina: A
079	029	Krvna skupina: B
080	030	Krvna skupina: AB
080	030	POSTENJE
081	031	Kaj je postenje?
081	031	Učinki postenja
082	032	Vrste posta
082	032	Program postenja
082	032	Čas postenja
082	032	Težave med postenjem
083	033	Zaključek posta
083	033	JEMO TUDI SKOZI KOŽO - naša druga usta
084	034	Intoleranca na ogljikove hidrate in kaj so sploh OH
084	034	Kemična formula ogljikovih hidratov
084	034	Delitev ogljikovih hidratov
084	034	Prebava ogljikovih hidratov
084	034	Intoleranca
085	035	Prehranjevalne navade in debelost
085	035	Povezava med kronično utrujenostjo in intolerancami
085	035	Fibromialgija
085	035	Kako huda je bolezen?
085	035	Najpogostejši znaki fibromialgije
086	036	Telesna dejavnost
087	001	RECEPTI
089	003	Ikonografski prikaz: DOVOLJENO/NEDOVOLJENO - za pomoč uporabnikom
090	004	KRUH
091	005	RUSTIKA KRUHEK
092	006	DROPTINE
093	007	PROSINI
094	008	JUHA
095	009	CMOKI
096	010	KROKETI
097	011	PIZZA SPONTANA
098	012	TESTENINE
099	013	KRUHOVI CMOKI
100	014	RIŽOTA
101	015	POLPETI - BROKOLIJEVI
102	016	NJOKI
103	017	PANIRANE BUČKE
104	018	FILANA PAPRIKA
105	019	POLPETI - CEVETAČINI
106	020	KUMARE
107	021	PROSENI ŽGANCI
108	022	SOČNI POLPETI
109	023	OHROVT
110	024	BRIZGANČKI



PDF/stran	stran	
111	025	BATATAČINKE
112	026	PLESKAVICE IN ČEVAPI
113	027	POMFRI
114	028	Xcut1 - CHIPS
115	029	Xcut2 - CHIPS
116	030	MAJO - BATA
117	031	FRANCOSKA
118	032	DUŠENO BELO ZELJE
119	033	NABODALA
120	034	SATARAŠ
121	035	PAPRIČINKE
122	036	PIROŠKE
123	037	TORTELINI
124	038	PROSENA KAŠA
125	039	MLEČNI RIŽ
126	040	KUTINOVA MARMELADA
127	041	PALAČINKE
128	042	PUHEK TORTICA
129	043	MASLENI PIŠKOTI
130	044	KOKOS KROGLICE
131	045	JABOLČNA PITA
132	046	ZDRAVILNA POTICA
133	047	SADNA POTICA
134	048	MINI TORTICA
135	049	MARELIČNA TORTA
136	050	SADNI PUDINGI
137	051	SADNI ŽELE
138	052	KREMA 1
139	053	KREMA 2
140	054	ZDRAVILNA TORTA
141	055	SADNA KUPA
142	056	RAFAELČKI
143	057	INDIJANČKI
144	058	CIKORINO
145	059	LEDOSNED
146	060	TIRAMISU
148	062	VAFLI
149	063	RAHLI VAFLI
150	064	CIKOTANKE
151	065	OSJA GNEZDA
152	066	PRALINE
153	067	BAJADERE
154	068	MARELIČNI KROFI
155	069	SLADKI PAJACKI
156	070	ROGLJIČKI
157	071	PRESTE
158	072	RIŽEVE ŠAMŠNITE
159	073	KREMNE REZINE
161	075	JEDILNIKI
163	077	JEDILNIK - 01
164	078	JEDILNIK - 02
165	079	JEDILNIK - 03
166	080	JEDILNIK - 04
167	081	JEDILNIK - 05
168	082	JEDILNIK - 06
169	083	JEDILNIK - 07
170	084	JEDILNIK - 08
171	085	JEDILNIK - 09
172	086	JEDILNIK - 10
173	087	JEDILNIK - 11
174	088	JEDILNIK - 12
175	089	JEDILNIK - 13
176	090	JEDILNIK - 14

PDF/stran	stran	
177	091	JEDILNIK - 15
178	092	JEDILNIK - 16
179	093	JEDILNIK - 17
180	094	JEDILNIK - 18
181	095	JEDILNIK - 19
182	096	JEDILNIK - 20
183	097	JEDILNIK - 21
184	098	JEDILNIK - 22
185	099	JEDILNIK - 23
186	100	JEDILNIK - 24
187	101	JEDILNIK - 25
189	103	PREPOVEDANA ŽIVILA
191	105	Kompatibilnost živil
193	107	TABELE
193	107	jajca
193	107	mlečni izdelki
193	107	meso
194	108	ribe
194	108	morska hrana
194	108	produkti iz škroba
195	109	oreščki
195	109	olja in maščobe
195	109	zelenjava
196	110	zelišča
197	111	sadje
198	112	semena
198	112	gobe
198	112	sladila
198	112	začimbe
199	113	napitki - voda
199	113	napitki - alkohol
199	113	napitki - čaji
199	113	napitki - sadni sokovi
199	113	napitki - zelenjavni sokovi
199	113	napitki - napitki kateri vsebujejo kofein
200	114	napitki - nadomestki mleka
200	114	napitki - kateri vsebujejo CO <sub>2</sub>
200	114	barvila
201	115	konzervansi
202	116	ojačevalci okusa
202	116	zgoščevalci
202	116	kislo testo
202	116	zakisevalci
202	116	arome
203	117	vitamini in elementi v sledovih
203	117	stimulansi
203	117	mešanice pripravkov
205	001	SELEKCIJA
207	002	Razlogi za histaminozo glede na živila
207	002	Terapija histaminoze
208	003	Prehranske vrednosti živil
209	004	Prehranske vrednosti živil
210	005	jabolka, zlati delišes
211	006	marelica
212	007	artičoka
213	008	beluši, šparglji
214	009	bazilika
215	010	rdeča pesa
216	011	sladka rdeča paprika
217	012	zelena solata
218	013	borovnice
219	014	brokoli

PDF/stran	stran	
220	015	maslo
221	016	masleni sir
224	020	oljna ogrščica
225	021	melona
226	022	kumina
227	023	korenje
228	024	cvetača
229	025	zelena, koren
230	026	zelena, steblo
231	027	češnja
232	028	cikorija
233	029	koriander, lističi posušeni
234	030	cimet
235	031	kokos
236	032	koruzni škrob
237	033	motovilec
238	034	kumara
239	035	endivija
240	036	koromač
241	037	belo grozdje
242	038	hokaido buča
243	039	solata, ledenka
244	040	kamut
245	041	laneno seme
246	042	oreščki makadamije
247	043	proso
248	044	kitajsko zelje
249	045	olivno olje
250	046	origano
251	047	peteršilj, zeleni del
252	048	peteršilj, zeleni del, svež
253	049	nektarine
254	050	krompir, pomfri
255	051	krompir, pire
256	052	krompir, kuhan
257	053	kvinoja
258	054	redkev, rdeča in bela
259	055	rdeče zelje
260	056	rdeči ribez
261	057	riž, rjavi
262	058	riž, beli
263	059	rožmarin, svež
264	060	rožmarin, posušen
265	061	žajbelj
266	062	pira
267	063	sladki krompir
268	064	timijan, posušen
269	065	timijan, svež
270	066	belo zelje
271	067	divji riž
272	068	bučke
273	069	kutine
274	001	VIRI in LITERATURA
276	003	VIRI slik, fotografij in tabel
282		Zadnja platnica



"Naj bo tvoja hrana tvoje zdravilo, tvoje zdravilo pa naj bo tvoja hrana."

Hipokrat

## Nešteto obrazov HISTAMINSKE INTOLERANCE



### Histaminska intoleranca: Kraljica vseh intoleranc in vseh alergij ter temelj vseh bolezenskih stanj

Delovanje imunskega sistema je zapleteno in enostavno hkrati. V veliki meri je odvisno tudi od tega, kaj smo podedovali v genskem zapisu. Če obolevajo naši stari starši, starši, bratje ali sestre, obstaja velika verjetnost, da to dedno zasnovo nosimo tudi sami. Okvare genskega zapisa lahko ostanejo celo naše življenje neopažene ali pa se zaradi obremenitve izrazijo. Oslabljena imunska obramba ne povzroči le pogostih prehladov, ampak tudi večjo dovzetnost za alergije in intoleranco na hrano ter druge bolezni. Prav vsak obrok pomeni delovni 'stres' za imunske celice, ki opravljajo svoje delo na prvi obrambni črti naše črevesne stene. Hrana, ki jo ne prenašamo, in škodljive snovi v hrani, kot so dodatki, fitofarmaceutska sredstva in podobno, bremenijo naš imunski sistem. Zaradi dnevnega izpostavljanja imunskega sistema škodljivim snovem se zmanjšuje naša zmogljivost obrambe. Ker imunski sistem ne deluje po svojih najboljših močeh, lahko pride do različnih obolenj. [01]



# Klinični problem

## Histamin kot produkt mikrobioloških procesov kvara

Hrano in sestavine hrane, ki jih pojemo, naš organizem zazna in se, kadar mu ne ustrezajo, odzove. Take odzive lahko razdelimo na strupene in nestrupene. [01]

Strupeni: Povzročajo jih lahko naravni toksini, prisotni v hrani (na primer glukozinolati v zelju, saksitoksin v lupinarjih). Tudi manjše količine snovi (aditivi), ki jih dodajamo sodobni prehrani (nitriti v zelenjavi, metionin sulfoksimin za beljenje, trikloretilen za ekstrakcijo), se lahko nakopičijo in postanejo strupene, če jih zaužijemo v večjih količinah. [01]

Nestrupeni: Povzročajo jih običajne snovi, na katere smo preobčutljivi oziroma občutljivi. Sem spadata alergija in manj znana ter strokovno še ne povsem raziskana intoleranca na hrano, pa tudi celiakija [01]

Histamin je biogeni amin in ga najdemo v različnih hranilih. Koncentracija histamina pa se v hranilih viša z dozorevanjem, še največ histamina vsebuje postana hrana. Pri intoleranci na biogene amine, konzervanse in razne aditive gre za pseudoalergijsko reakcijo, ki posnema simptome alergijske reakcije. Vendar simptomi niso posledica reakcije z IgE protitelesi, temveč jih povzroča hrana direktno. Intenziteta simptomov pa je odvisna od doze oziroma zaužite hrane. Pseudoalergije nimajo faze senzitivacije. Simptomi se lahko namreč pojavijo že ob prvem stiku z določenimi hranili, biogenimi aminami, prehrabnimi dodatki, konzervansi, antioksidanti, ipd. [02] Histamin izven živčnega sistema deluje kot kemični mediator vnetij in imunskih reakcij. V žilnem sistemu vpliva na tonus gladkih mišic direktno ali preko endotelija in na prepustnost kapilar. V krvi se sproščeni histamin, katerega glavni vir so bazofilci in mastociti, zelo hitro odstrani. Če plazemska koncentracija histamina preseže normalno fiziološko vrednost, sproži različne patološke reakcije, med drugim povečano nastajanje želodčne kisline, znižanje arterijskega pritiska in zastoj srca. Tudi med nosečnostjo sproži različne zaplete nosečnosti, kot sta preeklampsija in nezadržno bruhanje nosečnic. Zato so pomembni vsi mehanizmi, ki sodelujejo pri njegovi inaktivaciji. Pri tem lahko sodelujejo tudi endotelne celice s privzemom histamina, kateremu pa je bilo namenjeno zelo malo pozornosti. Prenašalec histamina v endotelne celice še ni ugotovljen. [03]



Simptomi [g.f.v-02]



# Diagnoza in simptomi

## Histamin kot produkt mikrobioloških procesov kvara

Pozitivna diagnoza histaminske intolerance se šteje, če sta prisotna vsaj dva simptoma, ki se izboljšata po uživanju hrane z nizko vsebnostjo histamina ali ob uživanju antihistaminikov. [04]

## Simptomi - prebavni trakt

- Driska
- Sindrom razdražljivega črevesja
- Kronično zaprtje
- Napejnanje in občutek polnosti
- Krči v želodcu
- Bolečine v trebuhu
- Slabost
- Bruhanje

## Simptomi - glava in obraz

- Glavoboli podobni migreni
- Izcedek iz nosu ali/in oči, čeprav ni znakov alergije
- Omočenost
- Huda utrujenost
- Zatekle oči in ustnice [včasih tudi v predelu grla]
- Zardevanje obraza

## Simptomi - koža

- Kožni izpuščaji, srbenje
- Ekcemi
- Akne
- Koprivnica

## Simptomi - predel prsi

- Srčna aritmija, prehitro bitje srca ali nepravilen srčni utrip

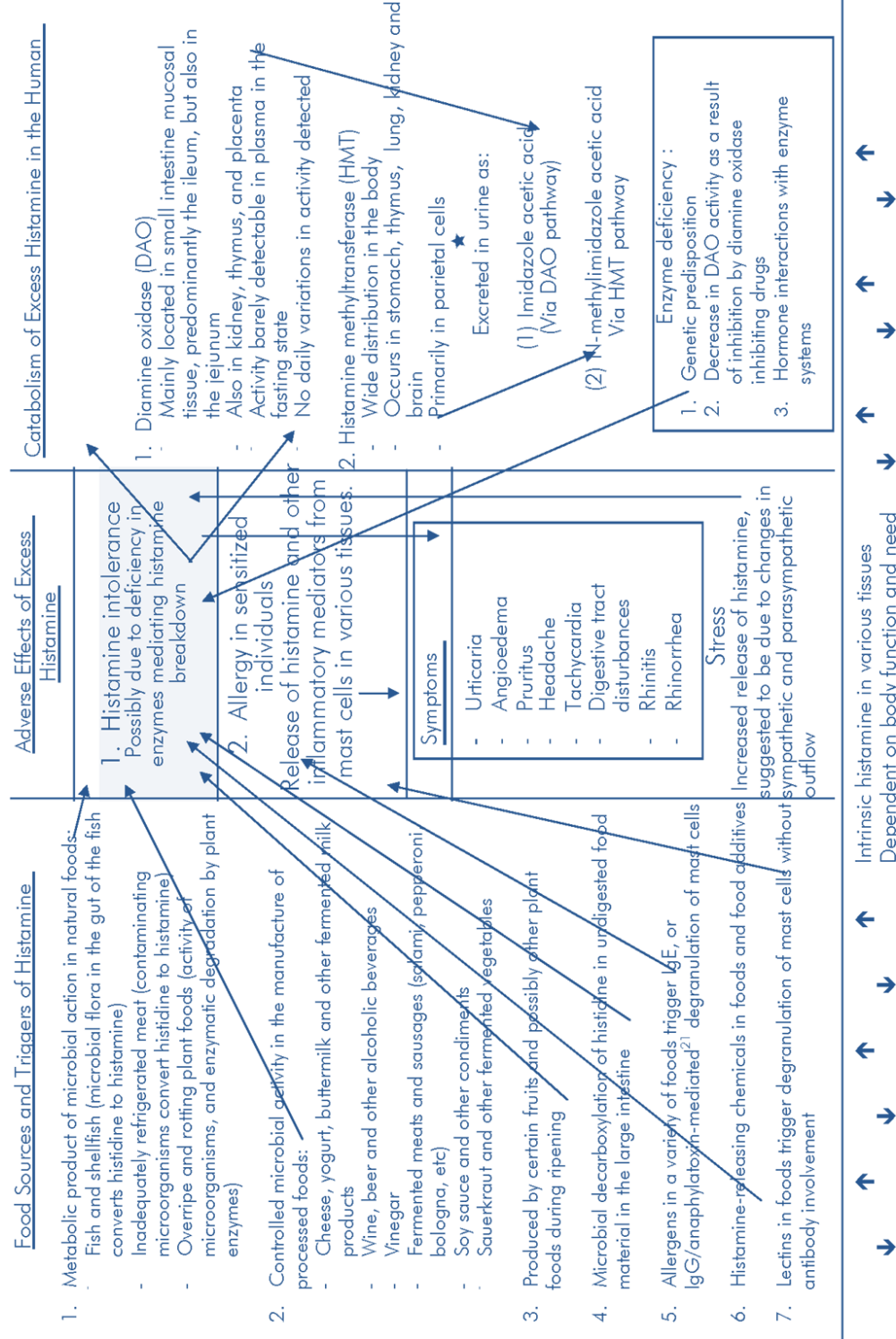
## Simptomi - ženske

- Menstruacija s hudimi krči
- Simptomi HIT v času nosečnosti izginejo in se povrnejo po rojstvu otroka

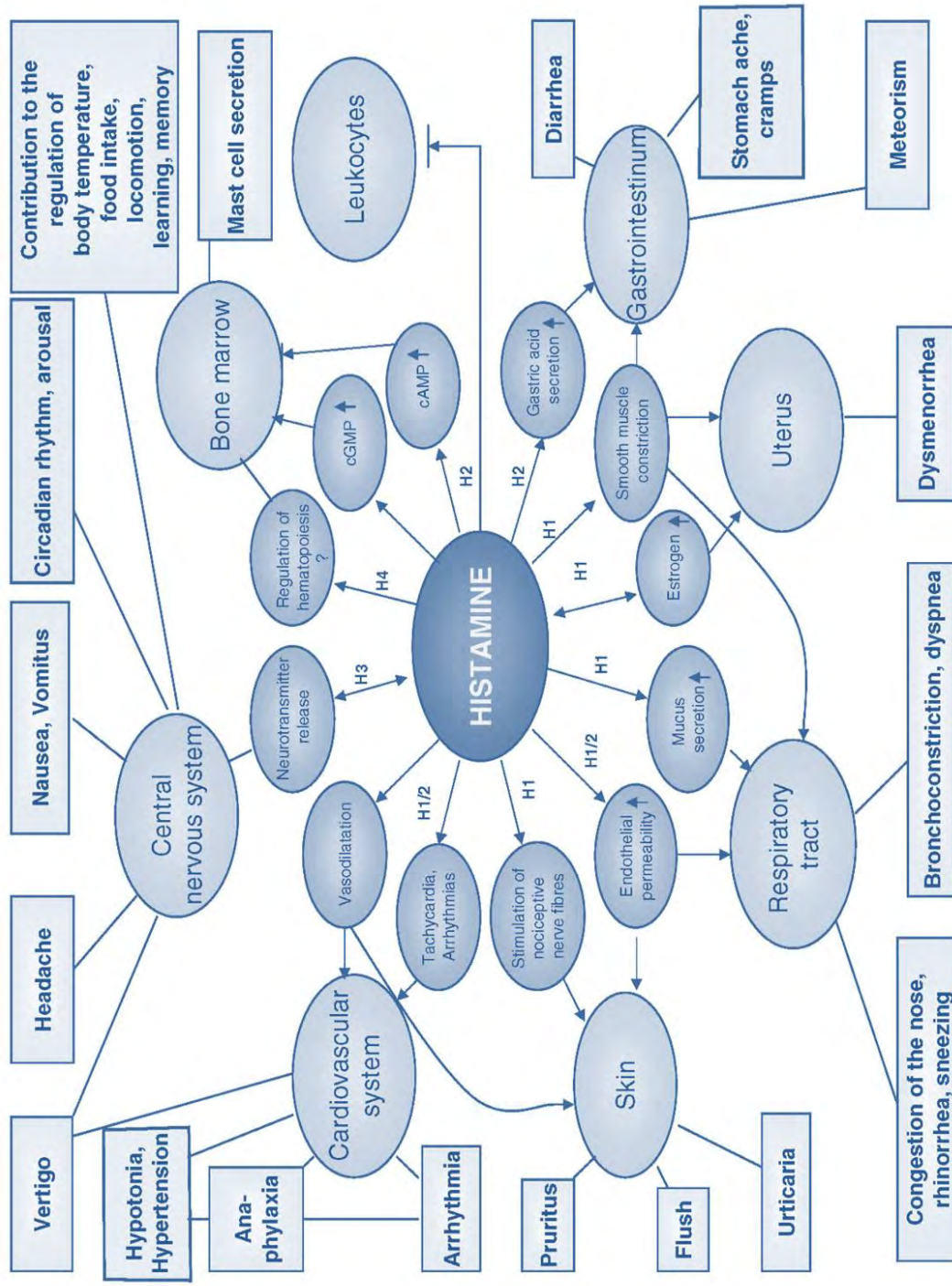
## Drugi simptomi

- Konstantna podhladitev in mrzlica [mrzle roke in/ali mrzle noge]
- Nizek krvni tlak, kolaps krvnega obtoka
- Črevesna obolenja [ulcerozni colitis, celiakija, Crohnova bolezen, ...]
- Nenadne psihološke spremembe [bipolarna motnja, shizofrenija, Alzheimerjeva b., Parkinsonova b., demenca ...]
- Motnje prehranjevanja [volčja lakota, bulemija, anoreksija, ...]
- Motnje spanja
- Maligna in benigna obolenja tkiv
- ...

S pomočjo zdravnika nujno preveriti, če so prisotne še kake druge intolerance na živila ali skupine živil ali druge alergije. [04]



Miselni vzorec pri histaminski intoleranci – vzroki in posledice [gfv-03]



# Delovanje in posledice

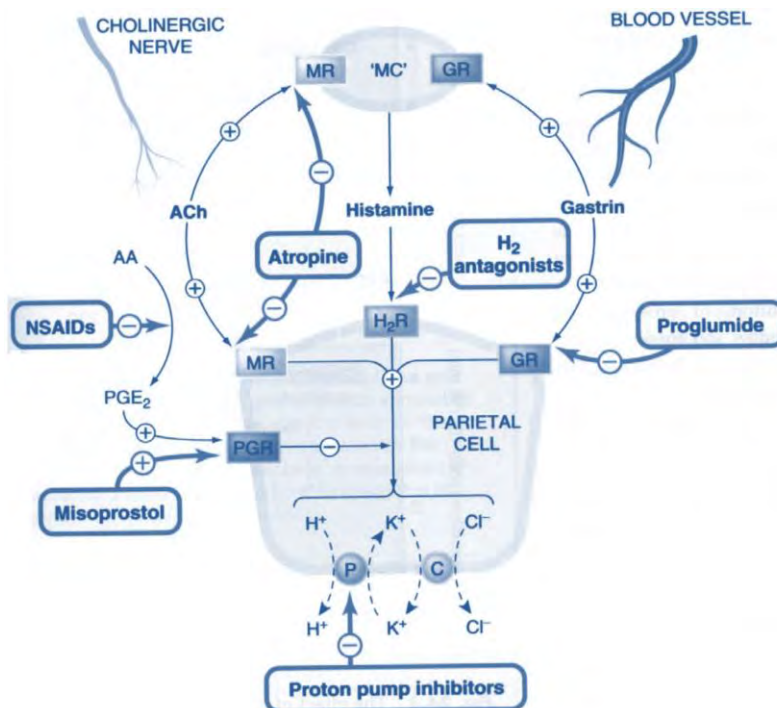
## Histamin kot produkt mikrobioloških procesov kvara

Histaminska intoleranca (HIT) je posledica preveč nakopičenega histamina in nezmožnost njegove razgradnje. [02]

Histaminska intoleranca (HIT) je posledica neravnovesja nakopičenega histamina in zmožnostjo njegove razgradnje. Prevalenca HIT se ocenjuje med 1-3% in je najpogostejša pri ženskah v srednjih letih. Histamin se sintetizira v mastocitih, bazofilcih, trombocitih, histaminergicnih nevronih in v enterokromafinih celicah, kjer se kopiči v znotrajceličnih veziklih. Degranulacijo oziroma sprostitvev histamina iz mastocitov lahko sproži vezava specifičnega alergena na Fc<sub>ε</sub>RI, neuropeptidi, komplemet (C3a, C5a), citokini, hiperosmolarnost, lipoproteini, adozin, superoksidaze, hipoksija, kemični in fizikalni dejavniki (ekstremne temperature, poškodba), alkohol in določena hrana ter nekatera zdravila. Histamin deluje preko 4 različnih receptorjev (H1, H2, H3, H4) v različnih tkivih. Povzroča kontrakcijo gladkih mišic, vazodilatacijo, poveča prepustnost žilja in sekrecijo mukusa, tahikardijo, spremembo krvnega tlaka, stimulira sekrecijo želodčne vsebine in bolečinskih nevronov. Metabolizem histamina poteka po dveh poteh: z oksidativno deaminacijo z diaminooksidazo (DAO) in v metilacijskem ciklusu s histamin-N-metiltransferazo (HNMT). DAO se nahaja v veziklih plazemske membrane epitelnih celic in se po stimulaciji izloča v krvni obtok. DAO naj bi bila odgovorna za razgradnjo zunajceličnega histamina (npr. uživanje hrane bogate s histaminom). HNMT pa je citosolni protein, ki razgrajuje le znotrajcelični histamin. Največja aktivnost DAO pri sesalcih je v tankem črevesu, kolonu ascendensu, placenti in ledvicah. Aktivnost HNMT je izražena v ledvicah in jetrih, sledijo vranica, debelo črevo, prostata, ovarij, hrbtenjača, bronhiji in traheja. HNMT naj bi bil ključni encim razgradnje histamina v bronhialnem epiteliju. [02]

Delovanje histamina v dveh sistemih, t.j.:

- krvožilnem sistemu in
- živčnem sistemu



Vpliv na izločanje HCl iz parietalnih celic želodca [gftv-05]

# Vzroki in kvantitativna aktivnost DAO

## Histamin kot produkt mikrobioloških procesov kvara

Histaminska intoleranca se lahko razvije zaradi povečane razpoložljivosti histamina ali zaradi zmanjšane razgradnje histamina. [02]

## Vzroki

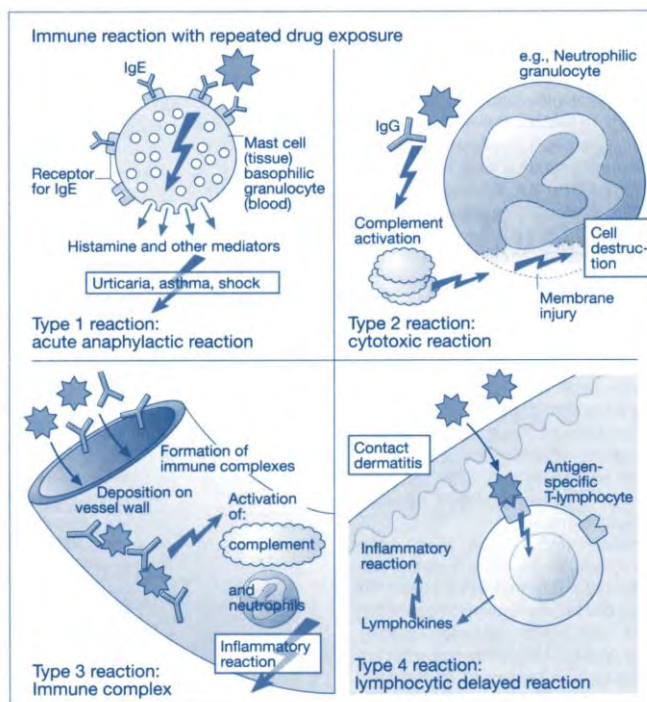
HIT se lahko razvije ali zaradi povečane razpoložljivosti histamina ali zaradi zmanjšane razgradnje histamina. Vzroki povečane razpoložljivosti histamina so lahko zaradi njegove povečane produkcije (alergija, mastocitoza, bakterije, gastrointestinalna krvavitev) ali zaradi njegovega povečanega vnosa (hrana bogata z biogenimi amini, alkohol ...). Najpomembnejši vzrok HIT je zmanjšanje histaminske razgradnje zaradi genetskih ali pridobljenih disfunkcij DAO in HNMT. [02]

Zmanjšana produkcija DAO je lahko posledica spremenjenih enterocitov zaradi gastrointestinalnih boleznih (nutritivna alergija, glutenska enteropatija, Crohnova bolezen, ulcerozni kolitis, adenom) ali zaradi zdravil, ki zavirajo DAO. Zdravila, ki sproščajo histamin ali zavirajo DAO so: kontrastna sredstva, pankuronij, tiopental, morfini, nesteroidni antirevmatiki, acetilsalicilna kislina, metamizol, prilokain, dobutamin, verapamil, alprenolol, dihidralazin, propafenon, amilorid, metoklopramid, cefuroksim, isoniazid, pentamidin, klavulanska kislina, kloroquin, acetilcistein, cimetidin, ciklofosamid, amitriptilin, ambroksol, amitriptilin, promethasin. [02]

## Kvantitativna aktivnost DAO

Encimsko imunski test za kvantitativno določanje aktivnosti DAO in prisotnost HIT [01]:

- Normalna aktivnosti DAO je > 80 HDU/ml
- Zmanjšana aktivnost DAO je 40-80 HDU/ml
- Močno zmanjšana aktivnost je pri < 40 HDU/ml



Sproščanje histamina [gfv-06]



# Dodatki v hrani in njihove reakcije

## Histamin kot produkt mikrobioloških procesov kvara

Hrana bogata s histaminom:

Rdeče in belo vino, šampanjec, pivo; Siri, sojine omake, majoneze, čokolada, kakav; Klobase, prekajene delikatese; Orehi, indijski oreščki, arašidi; Paradižniki, špinača, jajčevci; Citrusi, jagode, ananas, kivi; Kislo zelje, kisljaka, vinski kis, balzamični kis; Kvas; Morske ribe;

## Antioksidanti

Butilhidroksianizol (BHA) in butilhidroksitoluen (BHT) ohranjajo maščobe in upočasnijo kvar. Uporabljajo se pri maslu, žitaricah, žvečilnih gumijih, pecivih, prigrizkih, dehidriranem krompirju in pivu. Pri 1/3 bolni kronično urtikarijo (KU) so bili ugotovljeni kot poslabševalci. [02]



živila prepovedana pri histaminski intoleranci [gftv-07]

## Barvila

Poznamo številna sintetična barvila (modra, zelena, rdeča, rumena in oranžna). Naravna barvila, kot so anata, karmin in žafran, lahko povzročajo z IgE mehanizmom povezane preobčutljivostne reakcije. Anata je rumenkasto oranžne barve in se pridobiva iz semena tropskega drevesa Bixa orellana. Uporablja se v sirih cheddar, sladoledih in pijačah. Poročali so o primerih težav z urtikarijo in celo anafilaksijo. Karmin je rdeče barvilo, ki ga pridobivajo iz žuželk in se pogosto uporablja v izdelkih kot so sokovi, sladoled, jogurt in sladkarije. Poročali so o posameznih anafilaktičnih reakcijah. Tartrazin je sintetično rumeno barvilo pridobljeno iz premogovega katrana. Je eno izmed najbolj dragih sintetičnih barvil in se najpogosteje uporablja v slaščicah, sladkorni peni, brezalkoholnih pijačah, instant pudingih, mešanicah za torte, džemih, želejih, želatini, gorčici. V redkih primerih je bil tartrazin sprožilec urtikarije ali astme. Obstaja splošno prepričanje navzkrižne reaktivnosti med tartrazinom in acetilsalicilno kislino, vendar je študije niso potrdile. [02]



živila prepovedana pri histaminski intoleranci [gftv-08]

**Gume** Gume se uporabljajo kot emulgatorji. Pogosto uporabljena guar guma se pridobiva iz guar fižola in se uporablja kot stabilizator in emulgator v sladoledih in ketchupih, solatnih prelivih, jogurtih in pečenih izdelkih. Opisan je primer delavcev s poklicno astmo, ki so jo pripisovali guar gumi in življenjsko nevarne preobčutljivostne reakcije po uporabi lokalnega anestetika, ki je vseboval guar gumo. [02]



2

živila prepovedana pri histaminski intoleranci [gfv-09]

**Ojačevalci okusa** Mononatrijev glutamat (MSG) je bil prvotno pridobljen iz alg, pozneje pa je sintetiziral za široko distribucijo. Je priljubljen ojačevalec okusa in se ga veliko uporablja v azijskih jedeh. Že leta 1968 so opisovali „sindrom kitajske restavracije“, ki se je kazal z odrevenelostjo v vratu in rokah, slabostjo, palpitacijami, glavobolom, znojenjem, zardevanjem in teže v prsih. Pri bolnikih z astmo je bil opisan bronhospazem. Kasneje v dvojno slepi s placebo kontrolirani študiji preobčutljivostna reakcija za MSG ni bila potrjena. [02]



živila prepovedana pri histaminski intoleranci [gfv-10]

## Začimbe

Začimbe so rastlinskega izvora in se uporabljajo kot aromatični agensi. Zaradi prisotnosti kapsaicina v močnih začimbah je včasih težko razlikovati intoleranco od alergije. Francoska študija je pokazala, da ima 2% odraslih z alergijo na hrano alergijo za začimbe. [02]



živila prepovedana pri histaminski intoleranci [gfv-11]

## Sladila

Aspartam je umetno sladilo, ki je 180-krat slajše od saharoze. Povzročal naj bi urtikarijo, vendar študije tega niso potrdile. [02]



živila prepovedana pri histaminski intoleranci [gfv-12]

## Benzoati

Benzoati se pogosto uporabljajo kot konzervansi v alkoholnih pijačah, sadnih sokovih, penečih pijačah in kumaricah. Opisani so primeri bronhospazma in alergijskega rinitisa po uživanju benzoatov in izboljšanje simptomatike po 1 mesečni dieti brez benzoatov in podobnih dodatkov. Dvojno slepe študije preobčutljivosti za benzoate niso potrdile. [02]



živila prepovedana pri histaminski intolerance [gfv-13]



živila prepovedana pri histaminski intolerance [gfv-14]

## Konzervans-Žveplove spojine

Žveplov dioksid, natrijev sulfid in kalijev sulfid se uporabljajo za preprečevanje rjavenja živil kot so suho sadje, zelenjava in morski sadeži. Podaljšajo rok uporabnosti, zavirajo rast mikroorganizmov v fermentacijski industriji, in vzdržujejo uporabnost nekaterih zdravil. Veliko žvepla (> 100 ppm) vsebujejo suho sadje, grozdni sok, limonin in limetin sok, melasa, vložena čebula in vina. V preteklosti je bilo opisanih nekaj preobčutljivostnih reakcij na žveplove spojine v hrani, zato je Food and Drug Administration (FDA) v ZDA leta 1986 prepovedala uporabo sulfidov v svežem sadju in zelenjavi, razen krompirju. Leto kasneje pa je zahtevala, da mora biti na

oznaki končnih živil navedena količina sulfidov, ki presegajo mejo 10 ppm. Sum na poslabšane astme ob zaužitju žveplovih spojin v hrani, ki se je sprva kazal kot pomemben, kasneje v študijah ni bil potrjen. Prav tako niso potrdili ostalih preobčutljivostnih reakcij z urtikarijo, angioedemom in anafilakso. Patogeneza preobčutljivosti na sulfide ni jasna, najbrž gre za več mehanizmov:

- a) nastanek SO<sub>2</sub>, ki nastane ob razgradnji žveplovih spojin, sproži bronhospazem;
- b) IgE posredovana preobčutljivostna reakcija;
- c) pomanjkanje mitohondrijske žveplove oksidaza, ki oksidira sulfit v sulfat, ki se nato izloča v obliki neaktivnih snovi.

Žveplove spojine se uporabljajo tudi kot antioksidanti v številnih farmacevtskih proizvodih, vključno z adrenalinom. Vendar pa koristi uporabe zasilnega adrenalina pri bolnikih preobčutljivih za žveplove spojine odtehtajo možnost kasnejše preobčutljivostne reakcije. [02]



živila prepovedana pri histaminski intoleranci [gfv-15]



živila prepovedana pri histaminski intoleranci [gfv-16]

# Histamin

## Histamin kot produkt mikrobioloških procesov kvara

Histamin je biogeni amin, dekarboksilirani histidin, ki je v mnogih rastlinskih in živalskih tkivih ter zlasti v zrnih krvnih in tkivnih bazofilcev in izkazuje učinke na kapilare, gladko mišičnino, srce in žleze ter izove vnetni odgovor. Vpleten je v lokalne imunske odzive in uravnavanje fiziološke funkcije črevesja ter ima vlogo živčnega prenašalca. [05]

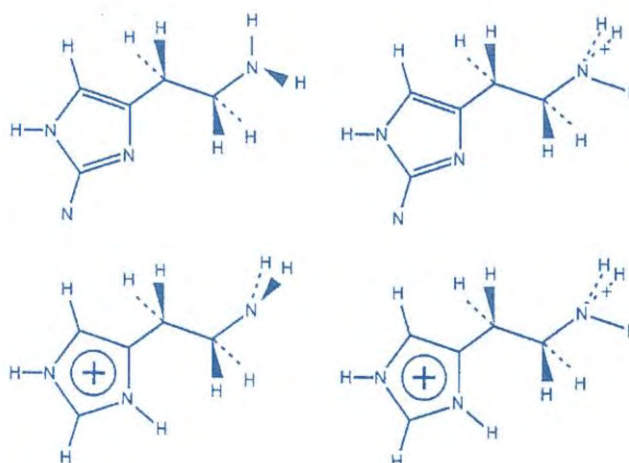
Histamin je majhna endogena molekula, ki sta jo leta 1910 odkrila znanstvenika Dale in Laidlaw.



Shematski in tridimenzionalni prikaz molekule histamina [gftv-17]

2-(4-imidazolil)etilamin je hidrofilna molekula iz 17 atomov, ki tvori imidazolski obroč in amino skupino, ki sta med seboj povezana z dvema metilenskima skupinama. V razmerah in vivo se nahaja v štirih oblikah. Zaradi visoke elektronske gostote na dušiku primarnega amina in imidazolskega obroča ima molekula histamina dva bazična centra. [03]

- Pri fiziološkem pH se protonira alifatska amino skupina in s tem tvori monokation,
- medtem ko se pri kislem pH protonira še dušik na imidazolskem obroču (pri vrednosti pKa 5,8) in tvori dikation.
- Pri zelo bazičnem pH lahko histamin izgubi en proton in tvori anionsko obliko.
- Četrta možna oblika molekule histamina je neprotonirana.



Histamin v štirih protonacijskih stanjih [gftv-18]

Histamin obstaja pri fiziološkem pH kot ravnotežna mešanica tautomernih kationov, in sicer ga je 96 % v obliki monokationa, približno 3 % dikationa in zelo majhna količina je neprotoniranega. Večina histamina v telesu se nahaja v veziklih mastocitov (v koži, sluznici dihal, prebavilih in izločalnih tkivih v neposredni bližini krvnega in limfatičnega obtoka), bazofilcev in trombocitov. Ostali histamin je shranjen v možganih, kjer ima vlogo nevrotransmiterja, in v enterokromafinih celicah želodca. Obe protonirani obliki naj bi bili biološko aktivni. [03]

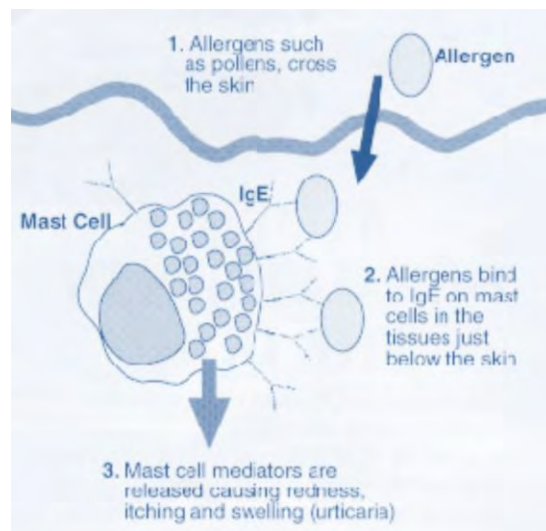
## Biosinteza histamina

Tvorba histamina v telesu ima le eno stopnjo, ki poteka v mastocitih, bazofilcih, trombocitih, histaminergičnih nevronih in enterokromafinih celicah (8). Nastaja v Golgijevem aparatu z dekarboksilacijo ene od 20 osnovnih aminokislin, iz L-histidina. Reakcijo katalizira encim histidin-dekarboksilaza (HDC), ki vsebuje koencim piridoksal fosfat (vitamin B6). Encim prekine močno kovalentno vez med dvema ogljikoma in sprosti se ogljikov dioksid. [03]





Tvorba histamina iz aminokislina L-histidin z encimom L-histidin-dekarboksilazo (HDC) [gftv-19]



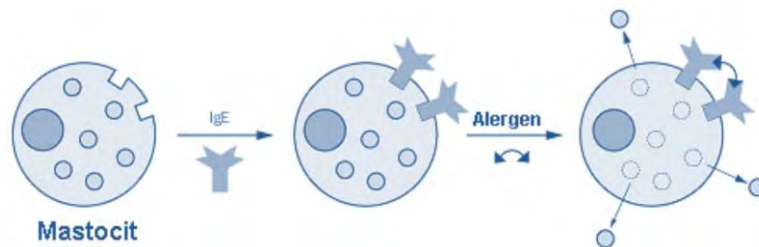
Prisotnost in delovanje histamina v celicah [gftv-20]

## Sproščanje histamina

Histamin je shranjen znotraj celic v veziklih in se sprosti ob ustrezni stimulaciji. Za sproščanje histamina in tudi drugih mediatorjev iz celic sta odgovorna dva tipa stimulacije:

- imunološka: najprej se specifičen alergen veže na imunoglobulin IgE, nastali kompleks se veže na visoko afinitetni FcεR1 receptor na površini celic in s povezovanje Fab regij med IgE protitelesi povzroči degranulacijo ter posledično sproščanje mediatorjev (histamina, levkotrienov, prostaglandinov, faktorja aktivacije trombocitov, bradikina, proteaz, kemotaktičnih agensov, interleukinov, tumorje nekrotizirajočega faktorja-α)
- neimunološka: neuropeptidi (substancia P, neuropeptid Y), faktorji komplementa (C3a, C5a), citokini (IL-1, IL-3), hiperosmolarnost, lipoproteini, kationski peptidi (adenozin), superoksidaze, hipoksija, kemični in fiziološki dejavniki (ekstremne temperature, travme), alkohol, določena hrana, zdravila (kodein, morfin) lahko aktivirajo sproščanje histamina iz celic.

Podskupine celic se različno odzivajo na dražljaje, nekatere z degranulacijo, druge s sproščanjem histamin-sproščujočih mediatorjev. Mastociti imajo pomembno vlogo pri zgodnjem odzivu na alergene. [03]



Degranulacija mastocita [gftv-21]

## Farmakološko delovanje histamina

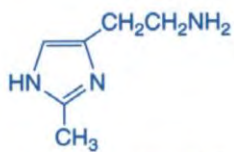
Histamin pokaže svoj učinek po vezavi na specifične histaminske receptorje na membranah celic. Do sedaj so odkrili štiri in do dobra preučili le tri podtipa histaminskih receptorjev. Označili so jih s H1, H2, H3 in H4. Funkcija četrtega H4 receptorja še ni povsem znana. Vsi spadajo med receptorje s sedmimi transmembranskimi domenami in so sklopljeni z G-proteinsko signalno potjo.

V HUVEC so z RT-PCR našli mRNA za H1 in H2 receptorje, za H3 receptor pa ne. [03]

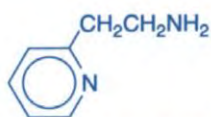
Receptor	Izražanje v tkivih	Funkcija
<b>H1 histaminski receptor</b>	gladke mišice (žil, prebavnega trakta in dihalnih poti), endotelne celice, sredica nadledvičnice, srce, osrednji živčni sistem, imunske celice	Povzroči vazodilatacijo in povečano prepustnost žil, krčenje gladkih mišic, bolečino in srbež po piku žuželke; so primarni receptorji, ki so vpleteni v simptome alergijskega rinitisa in potovalne slabosti.
<b>H2 histaminski receptor</b>	parietalne celice želodca, gladke mišice (žil, maternice, dihalnih poti), imunske celice, osrednji živčni sistem, srce	Stimulacija nastajanja želodčne kisline. Relaksacija gladkih mišic. Pozitivni ionotropni in kronotropni učinek.
<b>H3 histaminski receptor</b>	osrednji živčni sistem, v manjšem obsegu tudi periferni živčni sistem	Zmanjšano sproščanje nevrotransmiterjev: histamina, acetilholina, noradrenalina, serotonina.
<b>H4 histaminski receptor</b>	bazofilci, kostni mozeg, priželjc, tanko črevo, vranica, debelo črevo	Ima vlogo pri kemotaksi.

Preglednica [gftv-22]

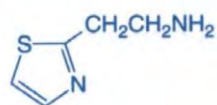
H<sub>1</sub>-RECEPTOR AGONIST



2-METHYLHISTAMINE

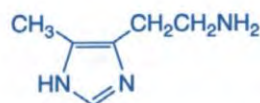


2-PYRIDYLETHYLAMINE

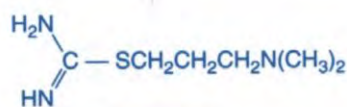


2-THIAZOLYLETHYLAMINE

H<sub>2</sub>-RECEPTOR AGONIST



4(5)-METHYLHISTAMINE

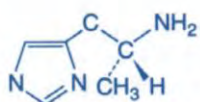


DIMAPRIT



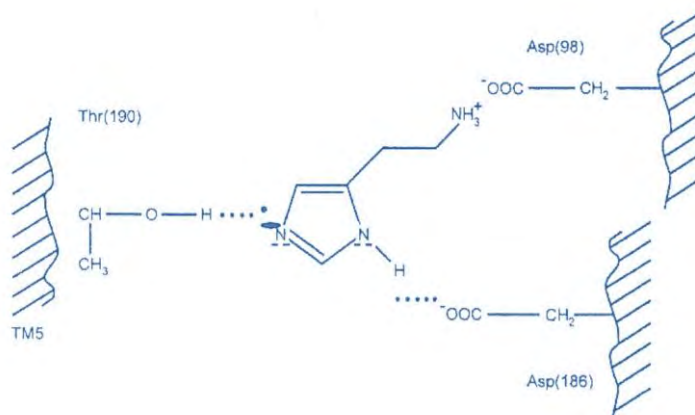
IMPROMIDINE

H<sub>3</sub>-RECEPTOR AGONIST

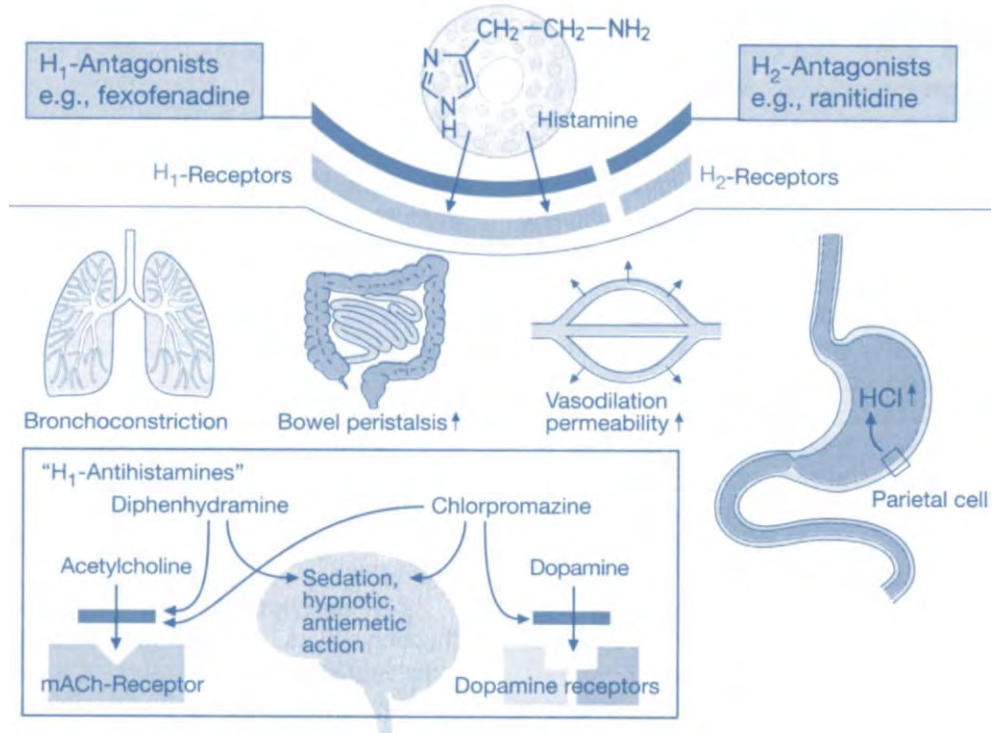


(R)- $\alpha$ -METHYLHISTAMINE

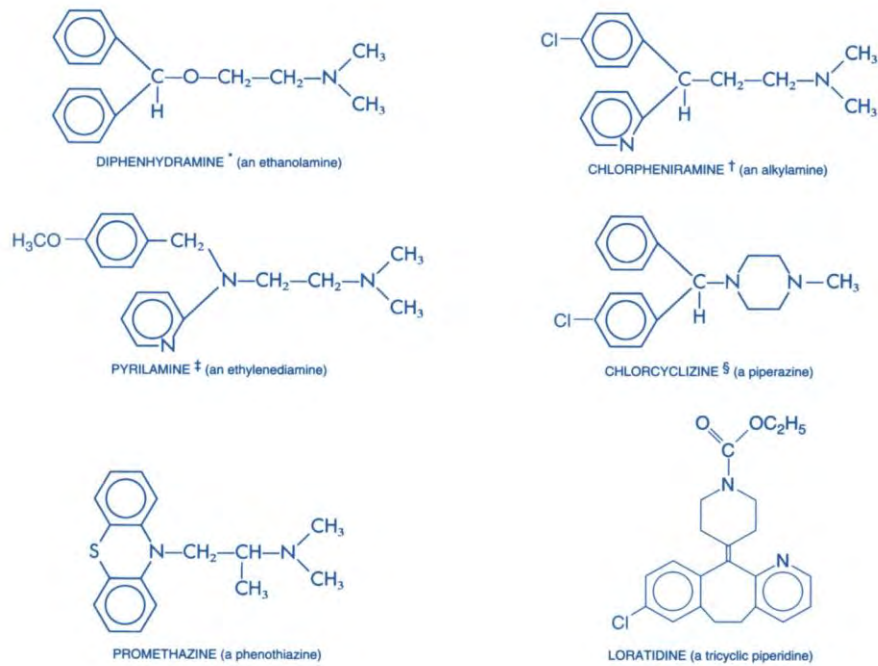
Antagonisti histaminskih receptorjev [gftv-23]



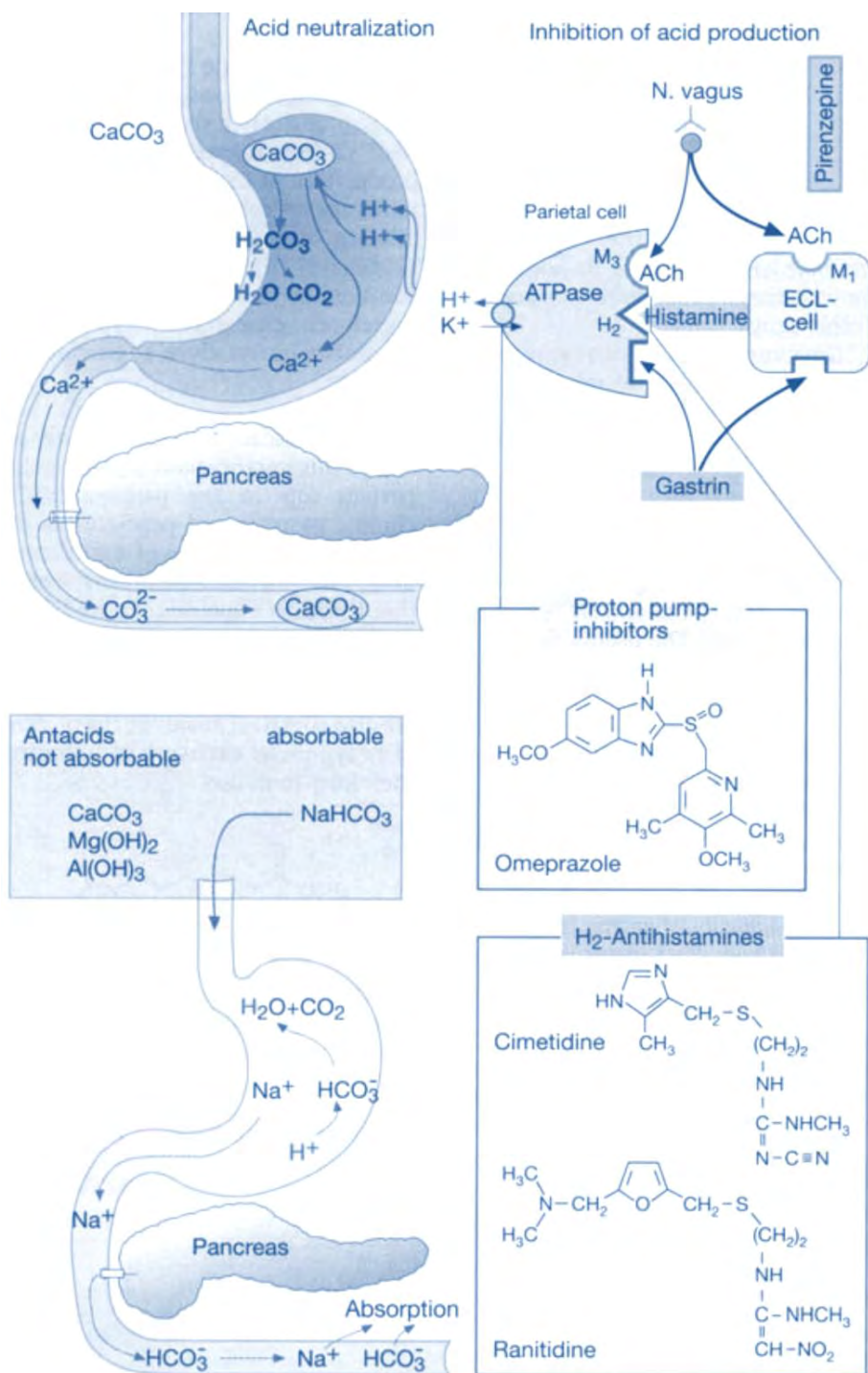
Vezava histamina na H<sub>2</sub> receptor [[gftv-24]



Antagonisti histaminskih receptorjev H1 in H2 ter učinki [gftv-25]



Antagonisti histaminski receptorjev H1 [gftv-26]



Uporaba antagonistov histaminskih receptorjev H<sub>2</sub> [gftv-27]

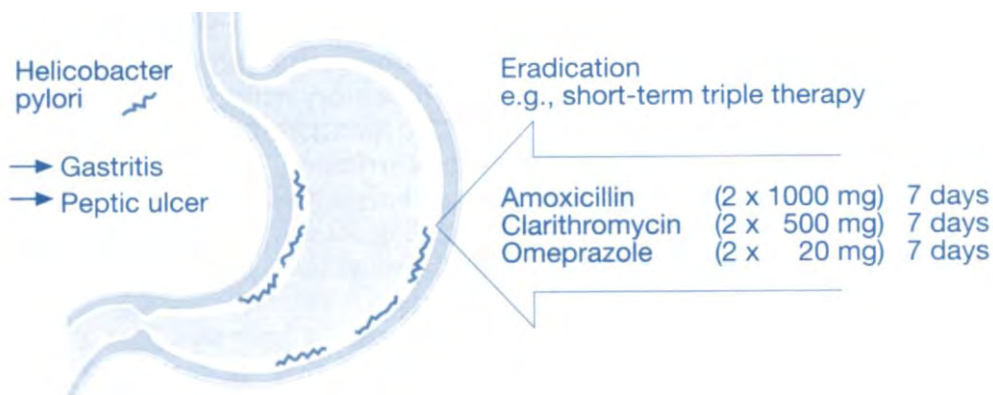
## Učinki različnih plazemskih koncentracij histamina na patološke reakcije pri ljudeh

Pri odraslem zdravem človeku je območje normalne koncentracije histamina v plazmi od 1 do 10 nM. Pri sprostitvi histamina ob ustreznem dražljaju, lahko njegova koncentracija v krvnem obtoku naraste, preseže normalno vrednost in sproži patološke reakcije. [03]

Koncentracija		Patofiziologija
[ng/mL]	[nM]	
< 1	< 9	-
1-2	9-18	povečano nastajanje želodčne kisline
3-5	27-45	povečanje srčne frekvence
6-8	54-72	znižanje arterijskega tlaka
7-12	63-108	bronhokonstrikcija
približno 100	približno 900	zastoj srca

Učinek različnih plazemskih koncentracij histamina [gftv-28]

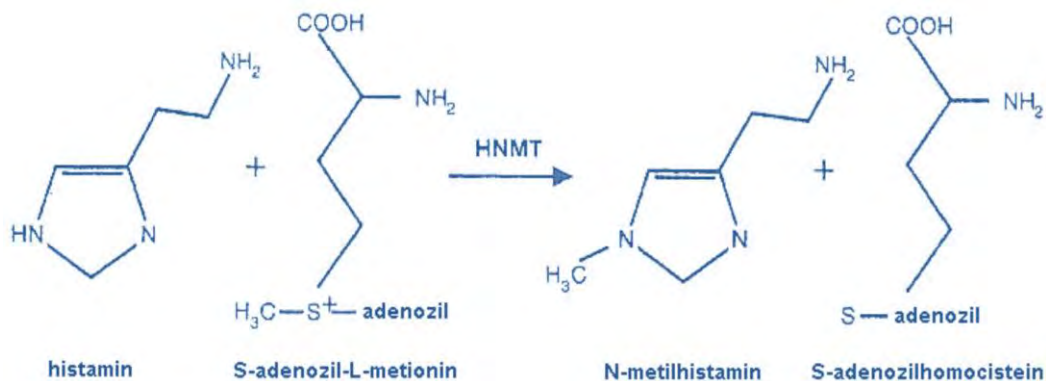
Pri daljši izpostavljenosti endotelnih celic histaminu obstajajo dokazi o njegovem proaterogenem učinku. Histamin med drugim poviša izražanje adhezijskih molekul endotelnih celic in s tem okrepi interakcije med levkociti in endotelijem ter poveča proliferacijo gladkih mišičnih celic in njihovo migracijo. [03]



Zdravljenje ulkusov [gftv-29]

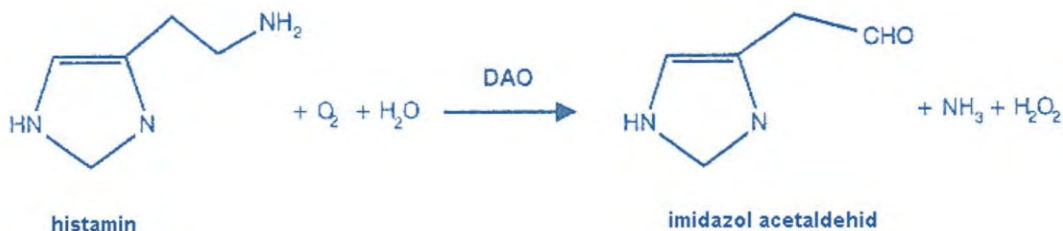
## Encimska razgradnja histamina

1. pot: Encim histamin-N-metiltransferaza (HNMT) katalizira prenos metilne skupine s S-adenozil-L-metionina na dušikov atom v imidazolskem obroču histamina. Tako tvori neaktiven N-metilhistamin, katerega primarni amin nato oksidativno deaminira diamin-oksidadza (DAO) ali monoamin-oksidadza B (MAO B) v N-metilimidazol acetaldehid. Nato z aldehyd-dehidrogenazo (ADH) nastane končni produkt Nmetilimidazol acetat. Glede na to, da metilacijska pot poteka v citosolu celice, je večja verjetnost, da to reakcijo v razmerah in vivo katalizira MAO B kot pa DAO. [03]



Metilacija histamina s histamin-N-metiltransferazo (HNMT) [[gftv-30]

2. pot: Encim DAO s pomočjo molekularnega kisika oksidativno deaminira primarno amino skupino histamina in povzroči nastanek imidazol acetaldehida, amonijaka in peroksida. Encim ADH na koncu pretvori imidazol acetaldehid v imidazol acetat. [03]

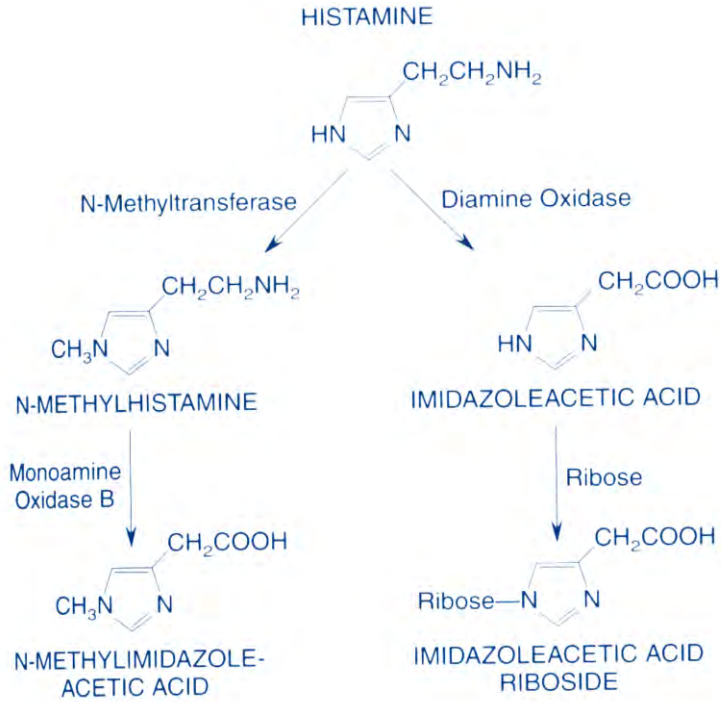


Oksidativna deaminacija histamina z diamin-oksidozo (DAO) [[gftv-31]

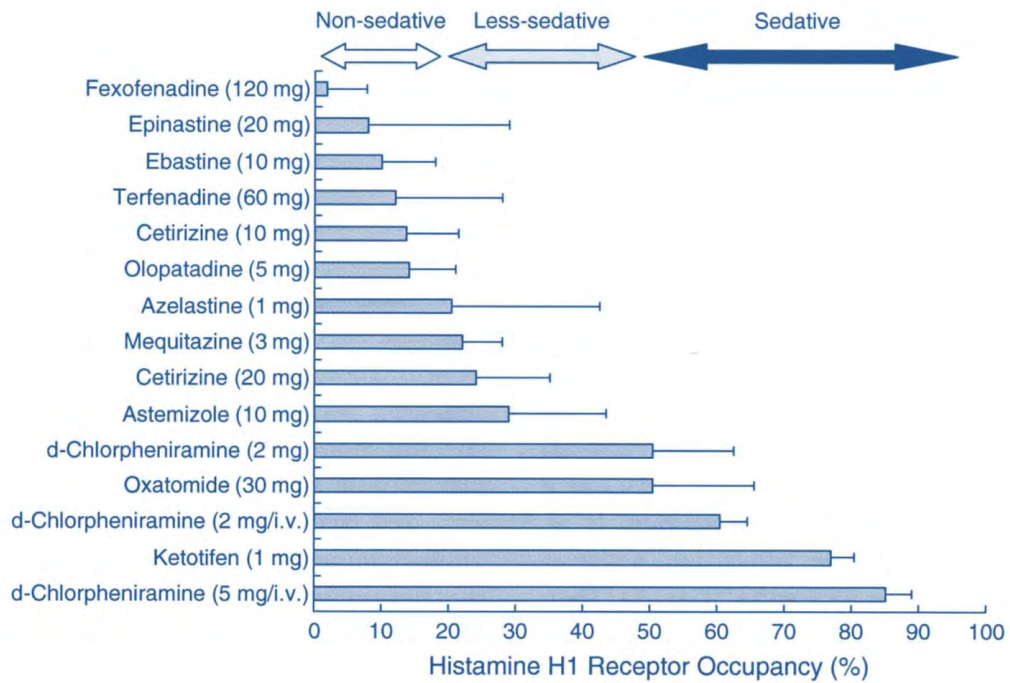
HNMT je v primerjavi z DAO prisoten v mnogih tkivih, v večjih koncentracijah pa predvsem v ledvicah, jetrih, vranici, debelem črevesju, prostati, jajčnikih, hrbtenjači. Razlog za prisotnost tega encima v mnogih tkivih je verjetno razporeditev histamina po celem telesu in potreba po njegovem metabolizmu. Nahaja se v citosolu celic, zato je odgovoren za znotrajcelično razgradnjo histamina. HNMT je visoko specifičen encim za metabolizem histamina, saj ne metilira nobenih drugih substanc. Optimalni pH za njegovo delovanje je bolj alkalen, v območju od 7,5 do 9,0. HNMT močno inhibirajo končni produkti reakcije (N-metilhistamin in S-adenozin-L-homocistein) in reagenti z SH- skupino (npr.: p-kloroživosrebrev benzoat) ter antimalariki (npr.: kvinakrin, amodiakin). HNMT je prisoten tudi v citosolu HUVEC, kar so dokazali z določanjem N-metilhistamina v celicah ter z inhibitorjem HNMT, ki je zavrl nastanek metabolita. [03]

DAO je prisoten le v določenih tkivih. Najbolj se izraža v črevesju, ledvicah in posteljici. Našli so ga tudi v telesnih tekočinah in sicer v plazmi nosečnic, limfi in semenski plazmi. Encim je shranjen v veziklih sklopljenih s plazemsko membrano epitelnih celic in se sprošča v krvni obtok po ustrezni stimulaciji. Med nosečnostjo prisotnosti DAO v plazmi ne morejo določiti. Katalizira oksidativno deaminacijo številnih diaminov s primarno amsinsko skupino. Mesto, kjer DAO deluje na substrat, še ni znano. Reakcija lahko poteka v širokem pH območju, katrega najugodnejši je pH okoli 7,2. Pri inkubaciji DAO pri pH pod 5 pride do ireverzibilne deaktivacije encima zaradi denaturacije. DAO inhibirajo snovi, ki kelirajo baker v encimu (npr.: cianidi) ter reagenti s karbonilnimi skupinami (npr.: aminogvanidin, semikarbazid). Pri poskusih s HUVEC, kjer so določili metabolit v celici, so ugotovili, da DAO ni prisoten v znotrajceličnem prostoru. Ob prisotnosti eksogenega DAO, so v celicah določili metabolit N-metilimidazol acetat, kar pomeni, da oksidativna deaminacija ni potekala direktno, ampak preko nastanka N-metilhistamina. [03]

MAO A in B sta integralna membranska proteina na zunanji membrani mitohondrijev v celici. MAO B ima pomembno vlogo pri katabolizmu histamina v določenih delih osrednjega živčevja. V skoraj vseh tkivih sta hkrati prisotni obe obliki encima z izjemo placent, kjer prevladuje MAO A in trombocitov ter limfocitov kjer prevladuje MAO B. [03]

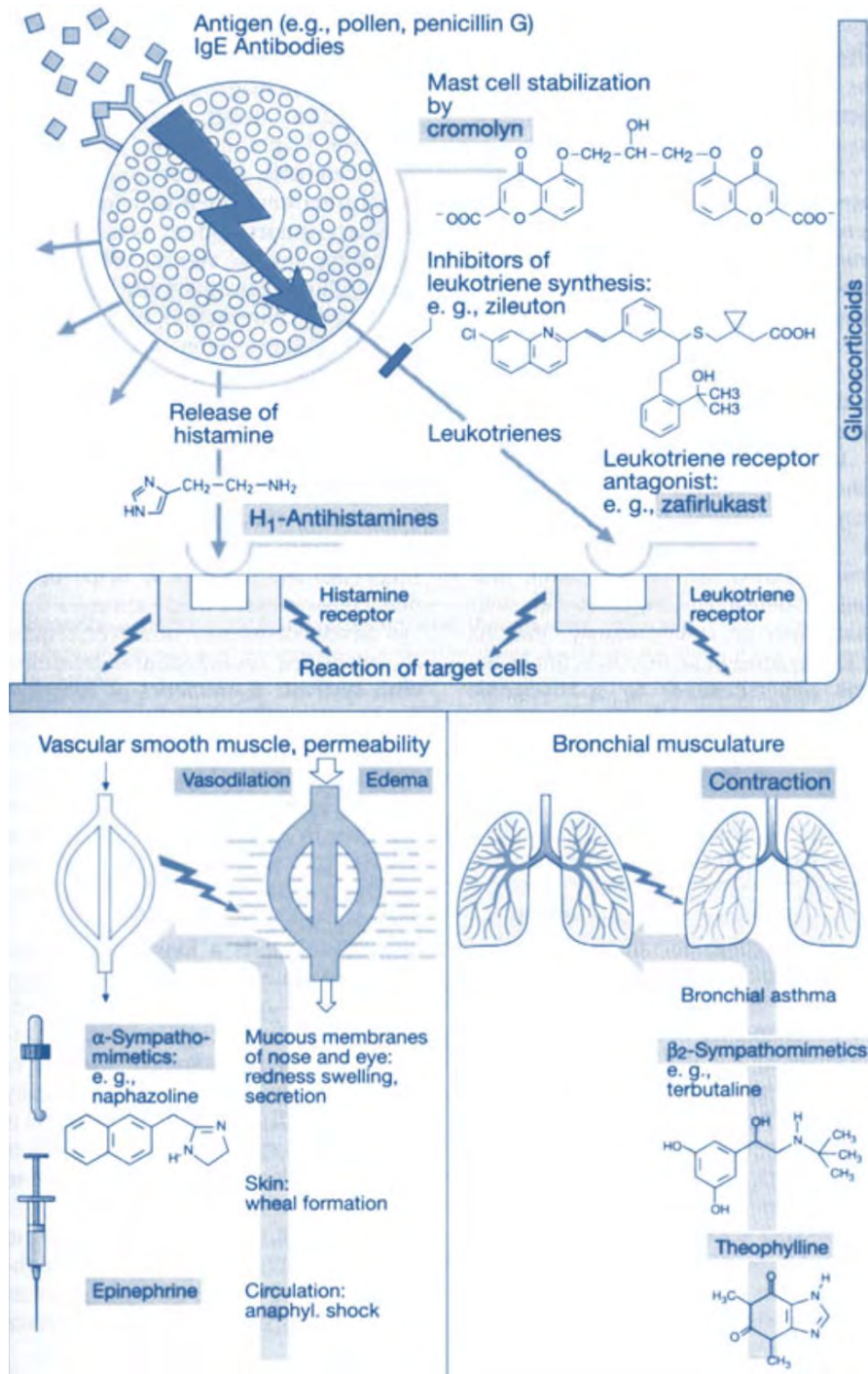


Razgradnja histamina [gftv-32]



Neželjeni učinki histaminski receptorjev H1 [gftv-33]





Posledice zaviranja histaminskih receptorjev H1 [gfv-34]

## Organski kationski transporterji

Čeprav je mnogo substratov in inhibitorjev skupnih za vse tri OCT, pa obstajajo tudi razlike. Sam histamin je substrat za OCT2 in OCT3.

**OCT1:** Nahaja se v glavnem v jetrih in ostalo v skeletnih mišicah, srcu, pljučih, posteljici, nadledvični žlezi, jajčnikih. Odgovoren je za privzem številnih organskih kationov v sinusoidne jeter (metabolizem prvega prehoda) in tako distribucijo zdravil v jetrih, kjer potem pridejo v stik z metabolnimi encimi v jetrih ali pa so vodeni v žolčno izločanje. OCT1 lahko transportira katione v obeh smereh.

**OCT2:** Nahaja se predvsem v ledvicah. Odgovoren je za privzem številnih organskih kationov skozi bazolateralno membrano v proksimalne tubule ledvic in predstavlja prvi korak v aktivni tubularni sekreciji substratov.

**OCT3:** Prisoten je v skeletnih mišicah, srcu, posteljici, jetrih, ledvicah, pljučih, črevu, jajčnikih ter v nevronih v možganih in hrbtenjači. Je bolj razpršen po telesu in ima unikaten profil selektivnosti. Predvidevajo, da je pomemben za izločanje monoaminskih neurotransmiterjev zunaj živčnega sistema in za privzem monoaminov v srce in skozi placento. [03]

## Histamin v krvnožilnem sistemu

V krvnožilnem sistemu obstajajo številni viri histamina. Poleg histamina v krvi, ki izvira iz bazofilcev in trombocitov, se lahko histamin sprosti tudi iz mastocitov v žilni steni, limfocitov T in makrofagov. Sproščeni histamin v krvnožilnem sistemu deluje neposredno na gladke mišične celice v steni žil in posredno s sproščanjem substanc iz endotelnih celic in s tem vpliva na tonus žil. Poveča tudi prepustnost kapilar. Posledica njegovega delovanja je znižanje sistoličnega in diastoličnega arterijskega tlaka. Vežava na H1 receptorje na gladkih mišičnih celicah aktivira fosfolipazo C (PLC), ki povzroči povečanje koncentracije fosfatidilinozitol-4,5-difosfata (PIP2), ki se razcepi v 1,4,5 trifosfat (IP3) in diacilglicerol (DAG). IP3 povzroči povišanje znotrajcelične koncentracije Ca<sup>2+</sup>, DAG pa aktivacijo protein-kinaze C (PKC). To povzroči krčenje gladkih mišic. Preko H2 receptorjev na gladkih mišičnih celicah pa pride do porasta cAMP in posledično relaksacije gladkih mišic. Vežava histamina na H1 receptorje na endotelnih celicah povzroči aktivacijo fosfolipaze A2 (PLA2) in posledičnega sproščanja arahidonske kisline. V nadaljni presnovi pride do sinteze prostaglikinov (PGI2). Poleg PGI2 nastaja tudi dušikov oksid (NO) s pomočjo endotelne NO-sintaze (eNOS), ki jo aktivira histamin preko H1 receptorja na endotelnih celicah. Sproščena PGI2 in NO iz endotelnih celic relaksirata gladke mišice preko nastanka cGMP in cAMP v gladkih mišičnih celicah. [03]

## Privzem histamina v HUVEC (t.j. - endotelne celice iz popkovnične vene človeka)

Rezultati predhodnih raziskav kažejo, da HUVEC aktivno sodelujejo pri inaktivaciji histamina s privzemom, še posebno v koncentracijskem območju, ki je do 10-krat večje od normalne fiziološke koncentracije (10 nM). Privzem histamina je časovno, koncentracijsko in temperaturno odvisen nasičljiv proces. Na transport histamina v HUVEC lahko vplivajo nekateri antidepressivi. Preizkusili so amitriptilin (NSRI), dezipramin (SNRI) in citalopram (SSRI). Amitriptilin je v območju terapevtske koncentracije povišal privzem histamina, dezipramin ga je znižal, citalopram pa ni imel vpliva. Glede na to, da je dezipramin povročil inhibicijo privzema histamina v HUVEC, predvidevajo, da je v transport histamina vpleten OCT3. V drugi raziskavi so ugotovili, da privzem histamina v HUVEC poteka preko vsaj dveh mehanizmov. Prvi deluje v začetni fazi privzema (v času prvih 5 minut), drugi pa v kasnejši (v času do 45 minut). Decinij 22 in triprolidin sta imela inhibični vpliv le na začetno fazo privzema. Iz tega sklepajo, da je/sta v začetni mehanizem privzema vključen(-a) OCT2 ali/in OCT3. Drugi še neopredeljen(i) sistem(i) je/so vključen(i) v kasnejšo fazo privzema. V nekoliko starejših raziskavah so ugotovili, da na privzem v HUVEC vplivata eksogeni DAO in FCS. Privzem v HUVEC je tesno povezan s stopnjo encimske razgradnje. DAO, ki je prisoten v FCS je odgovoren za povečan privzem histamina ter kopičenje oksidirane metabolita 1-metil-4-imidazolacetilne kisline (MIAA) v HUVEC. Očiščen encim DAO je povečal privzem histamina za 2-krat v primerjavi z 20 % FCS. Privzem v prisotnosti DAO je odvisen od zunajceličnega Na<sup>+</sup> in Cl<sup>-</sup> in se kaže kot kopičenje MIAA v celicah. [03]

Čas inkubacije [min]	KM [nM]	Vmax [fmol/min/mg proteinov]
5	48,1 ± 8,1	60,2 ± 10,1
45	60,2 ± 10,1	3,7 ± 0,9***

Michaelisova konstanta (KM) in maksimalna hitrost (Vmax) privzema H3-histamina v HUVEC po 5 ali 45 min inkubacije. Prikazane so vrednosti aritmetična sredina ± SEM 3 neodvisnih poskusov narejenih v treh ponovitvah. \*\*\*p<0,001 v primerjavi s 5 min [gftv-35]



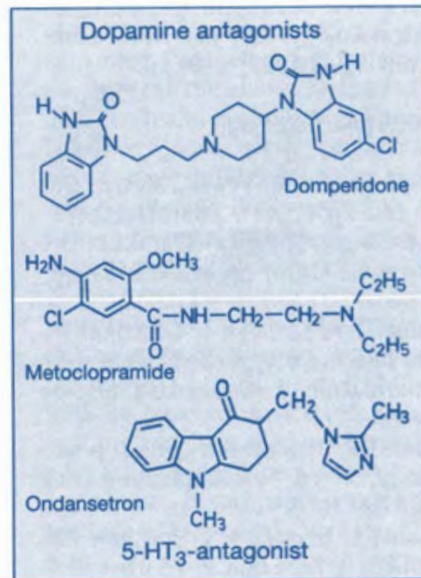
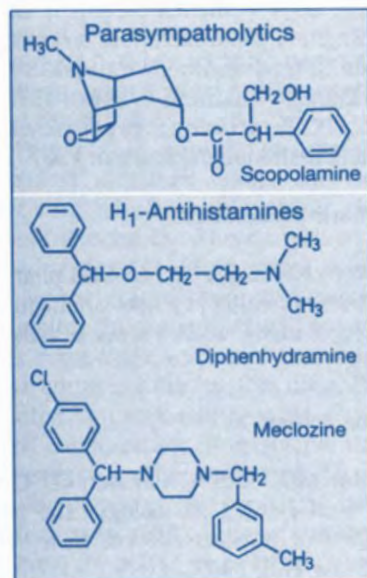
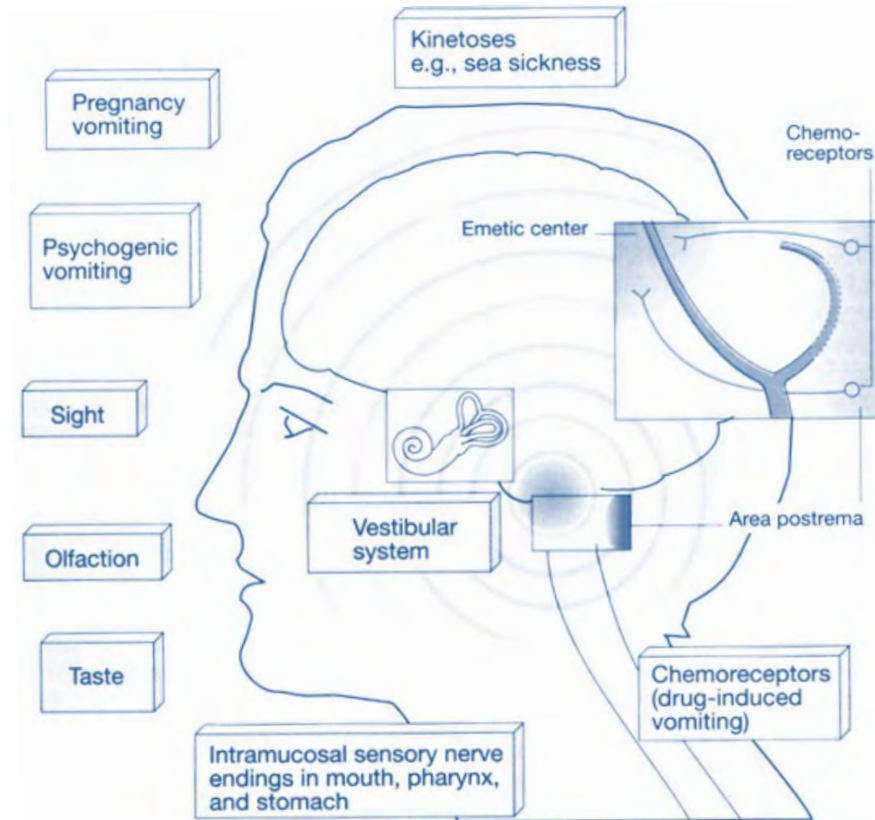
Popkovnica 3 minute starega novorojenca. Popkovnične žile so stisnjene s sčipalko [gftv-36]

## Nosečnice in histamin

Pri odraslem zdravem človeku je normalna koncentracija histamina v krvi  $52,3 \pm 12,2$  ng/mL, pri nosečih ženskah pa se poveča na  $55,66 \pm 0,179$  ng/mL, saj je histamin takrat pomemben za rast celic pri zarodku. Že majhna odstopanja od referenčnih koncentracij histamina v krvi, lahko izzovejo patološke procese in zaplete nosečnosti (preklampsijo, spontani splav, predzgodnje popadke, nezadržno bruhanje nosečnic). [03]

Koncentracija [ng/ml]	Patofiziologija
63-87	preklampsija
-	nezadržno bruhanje
$78,5 \pm 32,7$	prezgodnji porod nosečnic
$</= 25-35$	prekinitev posteljice grozeči ali spontani splav

Patološki procesi in zapleti nosečnosti pri odstopanju koncentracije histamina v krvi od referenčnih vrednosti [gftv-37]



Ni vse isto, ali pač?

## Naravna preventiva je najbolj modro ukrepanja

Poznavanje kako se v hrani formira histamin lahko najbolj pomaga znižati izpostavljenost preveliki potencialni iritaciji in izpostavljenosti vsem biogenim aminom. [01]

Poglejmo najprej, kakšne so razlike med alergijo, celiakijo in intoleranco na hrano. Pri vseh se telo odzove s specifičnimi protitelesi imunskega sistema. Vendar intoleranco na pšenico ljudje pogosto zamenjujejo z alergijo na pšenico ali celiakijo. [01]

**ALERGIJA.** Alergija na hrano spada v skupino najbolj problematičnih vprašanj na področju alergologije. V literaturi so podatki, da je približno 20 odstotkov ljudi, kar pomeni vsak peti človek v razvitih predelih sveta, obolen za kakšno vrsto alergije. Eden od razlogov je, da vedno bolj posegamo po že pripravljeni hrani, ki vsebuje dodatke ali aditive (**emulgatorje, barvila, konzervanse ...**) in fitofarmacevtska sredstva (**pesticide, herbicide ...**). Vse več uporabljamo odvajalna sredstva in sredstva proti bolečinam, antibiotike in druga zdravila, ki jih naša prebavila in imunski sistem niso vajeni. Ravno tako naš imunski sistem ni navajen na eksotične sadeže in eksotično hrano. [01]

Pri alergiji tipa I, kakršnih je 90 odstotkov alergij, se simptomi pojavijo takoj ali do 24 ur po stiku z alergenom. Pride do sproščanja histamina, ki povzroči razširitev žil, izstopanje tekočine v tkiva, srbenje in refleksne pojave, kot so kašelj, krčenje gladkih mišic v sapnicah (bronhijih) in prebavilih. Najbolj značilni simptomi so: srbenje, pordelost, koprivnica, izcedek iz nosu, kihanje, kašljanje, driska in krči v trebuhu. Zaradi delovanja histamina na ožilje se pospeši srčni utrip in zniža krvni tlak. Najhujša reakcija alergije je anafilaktični šok. [01]

Pri ugotavljanju alergij je pomembna anamneza in možni testi za določitev alergena kot **povzročitelja alergije**. Alergeni so lahko beljakovine, na beljakovine vezani polisaharidi, majhne molekule hapteni, tudi vezane na beljakovine, in razne umetne snovi. Alergija na hrano ali nutritivna alergija je preobčutljivost na hrano s specifičnimi protitelesi razreda E (imunoglobulini E ali s kratico – IgE<sup>1</sup>). [01]

**CELIAKIJA.** Večini ljudi je dobro znana celiakija ali glutenska enteropatija, kot se imenuje preobčutljivost na gluten, to je na beljakovine iz različnih žit. Povzroči vnetje črevesne sluznice, ki se pozneje lahko okvari. Uspešna je dieta s hrano brez teh beljakovin. Celiakija je preobčutljivost na beljakovine iz zrn žit s specifičnimi protitelesi IgA in IgG. [01]

**INTOLERANCA.** Vso hrano oziroma sestavine hrane, ki jih zaužijemo, naš imunski sistem zazna in tvori protitelesa IgG. Če je naše telo zanje sprejemljivo, hrano zazna in sprejme ali prenaša brez povzročanja težav. Pri nekaterih pa se pojavljajo alergični odzivi ali intoleranca na hrano, lahko tudi oboje hkrati. Za alergijo na hrano je značilno posredovanje s specifičnimi IgE protitelesi, za intoleranco na hrano pa s specifičnimi IgG protitelesi. V Zahodni Evropi je dokazana alergija, posredovana z IgE, pri 1,4 odstotka ljudi, medtem ko se odziv brez IgE pojavlja pri 20,4 odstotka ljudi in še ni popolnoma pojasnjeno zakaj. [01]

## Premalo encima

Med pogostejšimi intolerancami na hrano je encimska – laktozna intoleranca. To je zmanjšana zmožnost vsrkavanja mlečnega sladkorja (laktoze) iz črevesja, ker ni dovolj encima laktaze. Pri pomanjkanju encima ni popolne hidrolize, zato v črevesju zaradi delovanja bakterij mlečni sladkor ali laktoza razpada v **vodo (H<sub>2</sub>O)**, ogljikov dioksid (CO<sub>2</sub>) in vodik (H<sub>2</sub>). To razpadanje lahko povzroča napihnjenost, trebušne krče in včasih drisko. Za razliko od alergije ni bruhanja. Laktozna intoleranca ni alergija, ampak motnja zaradi pomanjkanja encima oziroma zmanjšane dejavnosti encima. Manjše količine laktoze lahko prenašamo, pri večjih se pojavijo težave. [01]

<sup>1</sup> Protitelesa IgE (imunoglobulin E) reagirajo s sestavino iz hrane, posledično se sproščajo histamini, ki povzročajo izpuščaje, astmo, otekanje, anafilaktični šok, diarejo,... Nekateri alergijski reakcije so zakasnjene in ne vključujejo IgE. IgE protitelesa igrajo običajno vlogo zaščite pred infekcijami.

## Preveč histamina<sup>2</sup>

Stanje, ko je v telesu veliko histamina, imenujemo farmakološka intoleranca. Do nje lahko pride [01]:

- kadar zaužijemo veliko hrane z visoko vsebnostjo histamina (našteta pri biogenih aminih)
- kadar primanjkuje encima diaminodioksidaze, ki razgrajuje histamin
- pri uživanju zdravil, ki zavirajo delovanje tega encima, včasih tudi pri okužbi prebavil.

Razvijejo se učinki histamina, kot je razširitev žil in zato pordelost kože. Pojavijo se lahko tudi driska, napenjanje, krči, siljenje na bruhanje. Poleg tega so značilni glavoboli, utrujenost, kihanje, nahod, kašelj, astma in srbeči izpuščaji (koprivnica). Zniža se krvni tlak, medtem ko se srčni utrip pospeši.

Delovanje encima diamino oksidaze, ki razgrajuje histamin, zmanjšujejo različna zdravila, kot so metamizol, teofilin, verapamil, propafenon, acetilcistein, ambroksol, isoniazid, klavulanska kislina, prometazin, zato se po njihovem zaužitju razvijejo histaminski učinki. Zaviralec tega encima je tudi alkohol.

Motnje pri razgradnji histamina nastanejo tudi ob pretiravanju z vitaminom C ali vitaminom B1, zaradi nekaterih snovi v pokvarjenih konzervah (kadaverin in putreskin), vplivajo pa tudi vnetja v želodcu in črevesju. [01]

## Biogeni amini

Podobne težave lahko poleg histamina povzročajo tudi drugi biogeni amini. V kakšni hrani so večje količine biogenih aminov, ki povzročijo preobčutljivost, kadar jih zaužijemo večjih količinah. Amini s podobnim učinkom kot histamin so še tiramin, dopamin, feniletilamin, triptamin in konzervansi (benzoati, salicilati, nitrati, sulfiti) kot encimski zaviralci. [01]

## Hrana, ki vsebuje biogene amine:

- histamin: **banane**, pivo, govedina, siri, piščančja jetra, jajčevci, sveže ribe, predelano meso, delikatesni izdelki, kisló zelje, soja in sojini izdelki, špinača, jagode, paradižnik, omake, vino, kvas
- tiramin: fižol, pivo, sir (kamamber), kvas, jajčevci, delikatesni izdelki, mleko v prahu, citrusi, kisló zelje, soja, vina, jogurti
- dopamin: avokado, banane, fižol
- serotonin: avokado, banane, kivi, papaja, ananas, slive, **paradižnik**, orehi
- feniletilamin: rumeni siri, šeri, kremne torte, pite, čokolada, kokos, **gobe**, rdeče vino, kandirane **jagode**
- triptamin: sir, paradižnik
- živila, ki sproščajo histamin: surov jajčni beljak, školjke, jagode, čokolada, citrusi, ananas, paradižnik, alkohol, ribe, svinjina.
- .... itd

<sup>2</sup> Histamin nastaja z dekarboksilacijo aminokislíne L-histidin. Histamin znižuje krvni tlak, spodbuja želodčne žleze za izločanje želodčnega soka in krčenje gladke muskulature črevesja, bronhijev in uterusa. razširjen je tudi v rastlinskem in živalskem svetu, na primer v vrsti strupenih snovi. V koprivah ali čebeljem strupu so poleg histamina še acetilholin in serotonin. Histamin imajo številne žuželke, ki pikajo, pa tudi gosenice v ožigalnih dlačicah

Pomembna je tudi kombinacija hrane in prisotnost alergij. Če hkrati pojemo veliko hrane, ki vsebuje biogene amine, je večja možnost, da nastopijo težave. Tako lahko biogeni amini poslabšajo sezonsko **alergijo na pelod oziroma cvetni prah**, zato je takrat treba vzeti večji odmerek zdravil. [01]



Alergija – arašidi [gftv-39]

## Ne vemo vsega

Odziv na hrano je odvisen od vsakega posameznika, od njegovega genskega zapisa in vplivov okolja. Pogosto je težko ugotoviti vzrok intolerance. Danes je znano, da ima psiha, ki je tudi povezana z imunskim sistemom, zelo pomembno vlogo. Težava, ki jo povzroči neželeni odziv na hrano, v bistvu posnema različne simptome interne medicine in dermatologije (navajamo jih v posebnem okvirju). Ste že kdaj pri utrujenosti, napihjenosti ali motnjah v koncentraciji in spominu pomislili na intoleranco na hrano? Pomembno je, da se dobro opazujete, tako da zdravniku lahko poveste odločilne podatke; poznati mora tako vaše prehranjevalne navade kot tudi posebnosti poklicnega in zasebnega okolja. V ta namen lahko vodite dnevnik prehranjevanja in vanj vpisujete hrano in težave, ki se pojavljajo, čas hranjenja in čas, kdaj so se pojavile težave, ter tudi kako hude so. A to je zapleten način ugotavljanja, katera hrana lahko povzroča težave. Možen je tudi enostavnejši način, ko iz vzorca periferne krvi določimo intoleranco na hrano, vendar je test omejen glede na hrano, ki jo določamo, glede na ponudbo hrane, ki jo imamo. Žal še nimamo testa, s katerim bi določali intoleranco na sestavine hrane, na primer na dodatke. [01]

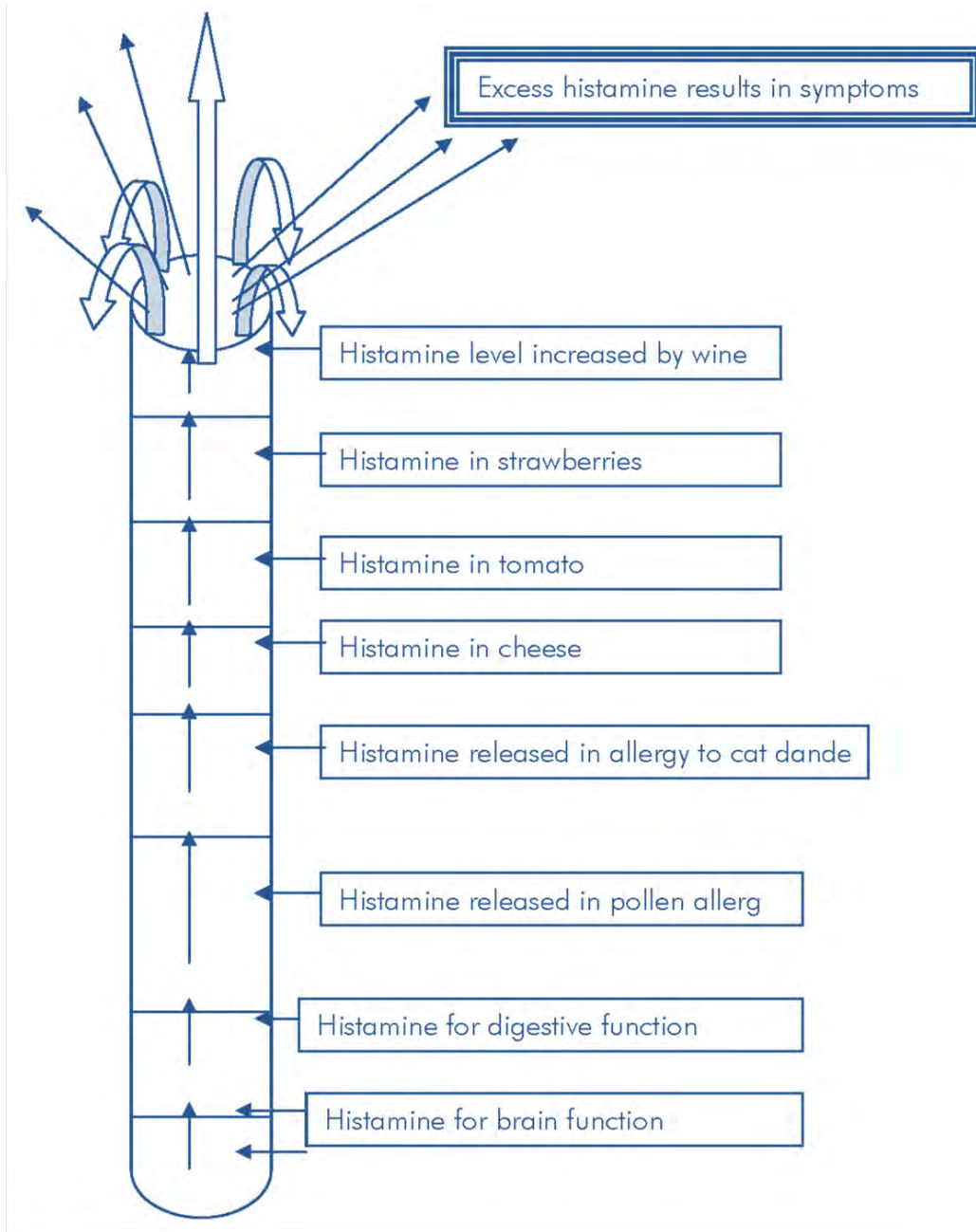
## Kdaj na testiranje

Pri intoleranci na hrano uporabljajo za testiranje beljakovine, izolirane iz hrane, ki se jo določa. V Sloveniji so preiskavo šele uvedli. Testira se lahko vsakdo, ki je starejši od dveh let in pol, kadar je hrana lahko vzrok za težave, podobne težavam pri alergiji. Testiranje za intoleranco na hrano lahko pripomore k odpravi težav oziroma simptomov, kar lahko vpliva na boljše počutje in boljše kakovost življenja. Pri športnikih bi to lahko pomenilo tudi bolj pravilno prehranjevanje in s tem večjo mišično moč, mogoče celo boljše rezultate. Zaradi intolerance na hrano priporočamo, po posvetu z osebnim zdravnikom, izključitveno dieto, po kateri lahko oseba hrano, na katero je intolerantna, ponovno je izmenično na štiri dni. Tudi za vso preostalo hrano priporočamo izmenično vnašanje na štiri dni. Preiskovanca ne smemo obremenjevati s preobsežnimi prepovedmi vnašanja hrane, ampak ga moramo poučiti o enakovrednih nadomestnih živilih, da bo njegova prehrana kljub dieti oziroma spremenjeni prehrani uravnotežena. [01]

Testiranje **IgG** izvajajo v: AdriaLab [176 prehranskih antigenov]

Testiranje **Didaminooksidaze** izvajajo na Kliniki Golnik v Laboratoriju za klinično imunologijo in molekularno genetiko





Miselni vzorec pri histaminski intolerance [gfv-40]

Pri približno 60 odstotkih preiskovancev, ki jim ugotovijo intoleranco in jim nato ustrezno spremenijo prehrano, se počutje bolj ali manj izboljša, pri nekaterih je sprememba bistvena. Pri ostalih, ki imajo ugotovljeno intoleranco, zvišanje protiteles IgG, kot kaže, ne vpliva na klinične simptome. S temi preiskavami želimo prispevati k znanju in izboljšanju diagnostike pri različnih težavah in simptomih kot tudi na področju svetovanja. [01]



Tudi kravje mleko lahko povzroči alergijske reakcije. Raznoliki znaki laktozne intolerance [gftv-41]

- utrujenost
- zaspanost
- debelost
- otekanje
- vzdražljivost
- glavobol
- migrena
- povečano potenje
- slab spomin
- težave s koncentracijo
- težave z dihanjem
- kašljanje
- hripavost
- presežek sluzi
- sinuzitis
- astma
- napihnjenost
- spremembe krvnega tlaka
- trebušni krči
- driska
- zaprtost
- vnetje sečil in spolovil
- mišična šibkost
- bolečine in krči mišic
- mozoljavost
- dermatitis
- izpuščaji (urtikarija)
- celulit
- psorijaza ...

# Zdravljenje HIT

ANFILAKTIČNI ŠOK  
(serumski šok) je  
smrtno nevarna  
oblika alergične  
reakcije pri izredni  
preobčutljivosti za  
določeno snov

- Izogibanje dodatkom v hrani, na katere je ugotovljena preobčutljivost.
- Uživanje doma pripravljene hrane iz osnovnih živil, kontroliranje sestave živil na priložen deklaraciji.
- Opremljenost s setom za samopomoč (antihistaminik, steroid in avtoinjektor adrenalina) v primeru prikritega in naključnega zaužitja (pseudo) alergena.

## Živeti z intoleranco na hrano

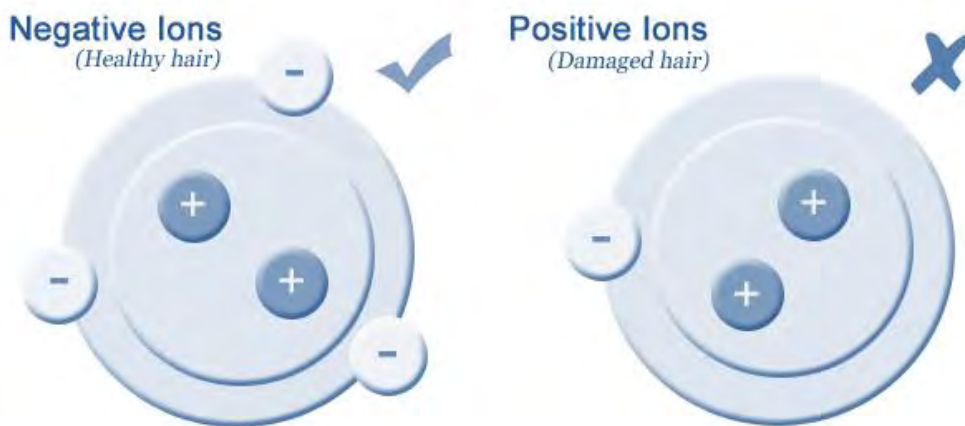
Ker so razlogi za histaminsko intoleranco:

- uživanje hrane, ki vsebuje glutamate [meso, sir, morska trava in alge, produkti iz soje]
- uživanje hrane, ki vsebuje veliko histamina [ribe, siri, izdelki iz soje, špinača, paradižnik, alcohol, kisló zelje in repa]
- uživanje aditivov za okus, konzervansov, regulatorjev kislósti in antioksidantov
- uživanje zdravil, ki delujejo kot zaviralci DAO

je prehranskim spremembam potrebno že takoj na začetku nameniti vso pozornost. Pomembno je, da obroke načrtujete vnaprej in v trgovini nakupite tisto hrano, ki vam ustreza. Pri industrijsko predelani, posušeni ali zmrznjeni hrani bodite pozorni na additive, ki so bili dodani med proizvodnjo. V restavracijah prosite, da vam navedejo sestavine, ki so jih uporabljali pri pripravi [uporaba mleka, jajc, glutena, določenih začimb ali olj ...]. Upoštevajte napotke za uživanje živil in si sestavite svoj nakupovalni seznam. Pri intoleranci na hrano se moramo zavedati, da gre pri intoleranci za zapoznelo reakcijo, ki se lahko pojavi v parih minutah, lahko pa šele po 3-eh urah ali v roku 3-eh dni, kajti intoleranca je bolj kronično in veliko težje diagnosticiranje zdravstvenega stanja kot alergija – simptomi pa se kažejo kot samostojni ali v kombinaciji. [01]

## Koristno delovanje negativnih ionov

Znanstvenik dr. Alan Mortlock iz Avstralske univerze v Canberru je opravil obsežno raziskavo, pri kateri je potrdil, da negativni ioni koristno vplivajo na zdravljenje astmatikov in alergikov ter ugotovil, da je prišlo do bistvenega izboljšanja pri dihanju, potem ko so pacienti dalj časa uporabljali ionizacijo. [07]



Pozitivni in negativni ioni [gfv-42]

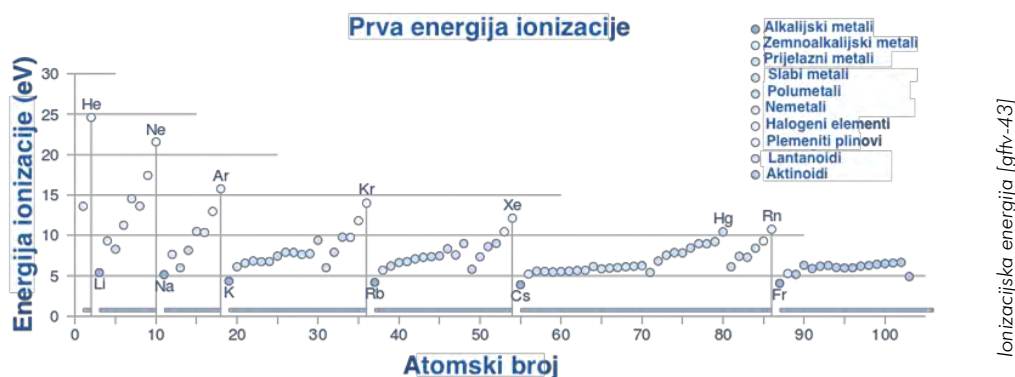
Enako je ugotovil tudi dr. Kornbluh, utemeljitelj ionske terapije, ki je astmatikom in alergikom predlagal, naj začno s terapijo že januarja, da bodo v maju odporni na alergene v zraku. Za boljši efekt naj bi imeli ionizator vsako noč na nočni omarici v spalnici, čez dan pa v dnevnih prostorih. [09]

V znani TV oddaji je dr. Mirjam Levstik Bravničar, dr. med., spregovorila o svojih izkušnjah z negativnimi ioni: »Astma in alergije so zelo hude bolezni, zlasti pri otrocih. Doživljenjsko so vezani na zdravila in kemijo. Če pa v njihov življenjski prostor dovajamo obilico negativnih ionov iz ogljikove ščetke, dosežemo veliko boljše rezultate, vendar brez stranskih učinkov. Visok nivo histamina v krvi povzroča bolezni. Vendar, če zvišamo z dovajanjem negativnih ionov koncentracijo le-teh, dosežemo, da koncentracija histamina upade in na ta način lahko preprečimo nastajanje bolezni. Višek histamina v krvi in v organizmu povzroča depresijo, slabo počutje, utrujenost nelagodnost z razliko od negativnih ionov,

ki pa delujejo pomirjujoče. Iz tega lahko sklepamo, da si naredimo maksimalno korist, če ioniziramo prostor z negativno nabitimi ioni – razpoloženi bomo in ustvarjalni kjerkoli: doma, na delovnem mestu, v avtu ali na počitnicah. [10]

Za alergije je značilno, da je povišana raven histamina v krvi. Omenjena znanstvenika sta dokazala, da negativni ioni zmanjšajo njegovo prisotnost v krvi in s tem povezane spremljajoče učinke. Po desetih minutah negativnega ioniziranja se je nivo histamina zmanjšal za 30% v krvi, za 42,5% v plazmi, za 42,7% v eritrocitih in za 72,3% v trombocitih. Postopek pri astmi, alergiji in bronhitisu je enak. Pri majhnih otrocih simptomi izginejo v prvem tednu, pri osebah, ki za tem trpijo dalj časa, pa je potrebnih 5 do 6 mesecev, vendar se nato pogosto zgodi, da se simptomi ne pojavijo več. Po neki ameriški raziskavi so pacienti, starejši od 80 let, ozdraveli po tridesetih in več letih prenašanja simptomov. [10]

Že od nekdanj je znan vpliv ionizacije zraka na človeka. Najlaže jo zaznamo pri spremembah vremena. Na primer, nenadno povečanje pozitivnih ionov v zraku pred nevihto slabo vpliva na ljudi, medtem ko nas izrazito povečanje negativnih ionov po nevihti, osveži in stimulira. [10]



## Ioni v naravi

Ioni v naravi neprestano in nenadno nastajajo in tudi hitro izginejo. Njihovo število se spreminja glede na meteorološko in kozmično situacijo, ter glede na vlago in onesnaženost zraka. Negativne ione – Anione ustvarjajo kozmična in sončna sevanja, radioaktivnost zemlje, dež, razprševanje vode, ogenj... Raziskave kažejo, da negativni ioni – Anioni, uravnotežajo vse bistvene biološke procese človeškega organizma, pospešujejo fizično sposobnost mišic, ter hormonsko in intelektualno aktivnost. [11]

## Kje primanjkuje negativnih ionov

V velikih mestih se oblikujejo stalni cikloni onesnaženega zraka, z velikim pomanjkanjem negativnih ionov. V zaprtih prostorih pisarn, na delovnih mestih in v modernih stanovanjih, je negativnih ionov še manj, še posebej če so to zgradbe iz armiranega betona (Faradayeva kletka). Na pomanjkanje negativnih ionov v zraku vpliva tudi centralno in toplozračno ogrevanje, klima naprave, TV monitorji, računalniki, cigaretni dim, nizka relativna zračna vlažnost in še bi lahko naštevali. [11]

## Pozitivni učinki negativnih ionov

- odstranjujejo bakterije
- vitalizirajo naše celice
- povečujejo količino kisika v krvi
- izboljšujejo metabolizem, moč koncentracije in budnost

- odpravljajo utrujenost
- povečujejo odpornost proti boleznim
- izjemno dobro delujejo proti glavobolom, nespečnosti, zaprtju, alergijam, astmi... [11]



Ionizacija zraka [gfv-44]

## Meritve vrednosti Anionov

Različne meritve, na različnih industrijskih področjih, kažejo podobne rezultate. Eno od takih meritev, ki kažejo količino negativnih ionov v zraku na kubični centimeter, si lahko pogledamo tukaj[11]:

- ob slapovih in v visokogorju okoli 5000 Anionov /cm<sup>3</sup>
- na vasi 800 – 1800 Anionov/cm<sup>3</sup>
- v večjem mestu 200 – 450 Anionov/cm<sup>3</sup>
- v zaprtem prostoru večjega urada 30 – 50 Anionov/cm<sup>3</sup>



Ionizacija pitne vode [gfv-45]

## Posledice pomanjkanja Anionov

To nenaravno stanje pomanjkanja negativnih ionov v zraku, vpliva na človeka v obliki simptomov, katere nekateri uvrščajo med "civilizacijske bolezni". Poglejmi jih nekaj [11]:

- izguba koncentracije
- depresija in pesimizem
- nevroze in povečana občutljivost
- migrene in glavoboli
- nespečnost
- težave z dihalnimi organi
- občutek pomanjkanja zraka
- hipertoniija in težave s srcem

Ljudem občutljivim na klimatske spremembe, so takšni pogoji nevzdržni in bistveno zmanjšujejo njihove delovne sposobnosti. Stvar je v tem, da kisik, katerega vdihujemo, v pljučih prodira v kri samo zaradi svojega negativnega naboja. V nasprotnem primeru dobimo občutek dušenja – dihamo, vendar brez učinka, saj pozitivno nabiti ioni kisika ne morejo v kri. [11]

## KOFAKTORJI HISTAMINSKE INTOLERANCE:

### Telesni napor

Telesni napor lahko povzroči dehidracijo, nizko raven inzulina, visoko raven kortizola in drugih katabolnih hormonov, imunosupresijo, zmanjšanje glikogenskih rezerv v jetrih in mišicah, proteolizo mišic in povečan oksidativen stres. [12]



Telesni napor [gfv-46]

## Stres

se nanaša na posledice nezmožnosti organizma, da se le ta pravilno odzove na čustvene ali fizične grožnje, bodisi dejanske ali zamišljene. Simptomi stresa običajno vključujejo alarmno reakcijo in izločanje adrenalina, povečata se krvni tlak in mišična prekrvitev, pospeši se delovanje srca in dihanje, povečajo se budnost, previdnost in pozornost, nezmožnost koncentriranja in glavobol. [13]



Stress meter [gfv-47]

## Okužba ali infekcija

Mikroorganizmi, ki lahko po vdoru v gostiteljevo telo povzročijo bolezen, so patogeni organizmi. Gostiteljev odziv na ta vdor se kaže kot vnetje. S tem, da okužba ne pomeni le naselitev mikroorganizmov v telesu, pač pa tudi drugih organizmov: helmintov, gliv ... itd. [14]



Mikroorganizmi [gfv-48]

## Zdravila, ki povzročajo preveč histamina v telesu ali pa sproščajo histamin iz celic

Taka zdravila so aspirin, diklofenak, metamizol, cefuroksim, klavulanska kislina, klorokvin, isoniazid, amitriptilin, verapamil, dihidralazin, acetilcistein, bisolvon, endoksan, mišični relaksanti in uspravala v splošni narkozi in še druga. [15]

Skupine zdravil, ki povzročajo alergije:

- antibiotiki - penicilin, sulfonamidi, tetraciklini, kloramfenikol, kinoloni in cefalosporini
- bolezni srca in krvni tlak - zaviralci ACE, kinidin, amiodaron, metildopa
- anestetična zdravila - mišični relaksant, tiopental, halotan
- opiaty tipa morfin - morfin, petidin in kodein



- aspirin - diklofenak, ibuprofen, naproksen, indometacin
- kemoterapija in zdravljenje raka - cisplatin, ciklofosamid, metotreksat
- antiseptiki- klorheksidin, jod
- cepiva - tetanus in cepiva proti davici
- konzervansi in barvila v zdravilih, kot so sulfiti, benzoati, parabenov in tartrazin
- anti-epileptični zdravila, zdravila proti tuberkulozi, heparin, insulin, encimi in lateks



Zdravila [gfv-49]

## Kaj se priporoča pri zdravljenju histaminske intolerance

### Dieta

t.j. PREHRANJEVANJE Z JEDMI, KI NE VSEBUJEJO HISTAMINA IN JEDMI, KI GA NE SPROŠČAJO OZ. JEDMI KATERA NE VSEBUJEJO BIOGENIH AMINOV. Najširši pomen izraza »dieta« (iz ang. diet) je pravzaprav prehrana. Posebne vrste diet so potrebne pri različnih bolezenskih stanjih in jih navadno poznajo le tisti, ki jih morajo upoštevati; za vse druge pa dieta navadno pomeni hujšanje. [16]



Kaj se smatra, da dieta je? [gfv-50]

## Dovolj spanja

7-8 UR spanja premaga vse.

Spanje je ena izmed fizioloških funkcij živih bitij. Med spanjem so nekateri deli možganov bolj aktivni kot med budnostjo, spremenjeno je dihanje, bitje srca in izločanje hormonov. [17]



Spanje [gftv-51]

## Podpora

Iskanje odgovorov na zdravstvena vprašanja in pomoč pri prehranskih omejitvah so stresni in zahtevni izzivi. Išče se podpora družine, skupnosti, verskih organizacij, spletnih podpornih skupin, lokalnih podpornih skupin. Priporočljivo se je izogibati vseh tistih, ki vzpostavljajo negativno interakcijo. Negativne interakcije upočasnijo celjenje in zdravljenje.

## Redna telesna vadba

Vsaka vaja je koristna. Cilj dnevne vadbe je 30-60 minut na dan. Tudi, če se počutite izredno slabo se potrudite za vsaj 15 minut vadbe dnevno ali pa si vzemite čas za kratek sprehod.

## Sprostitevne tehnike

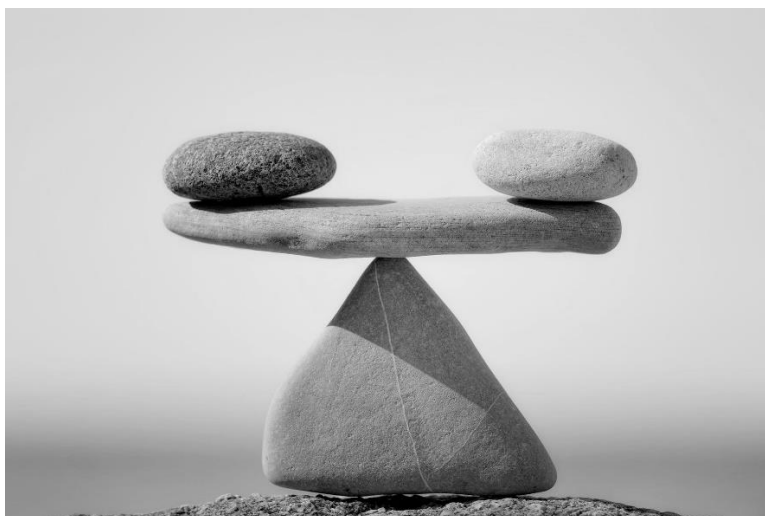
Strokovnjaki različnih področij že vrsto let ugotavljajo, da je eno izmed zelo pomembnih dejstev, ki naj spremlja človeško življenje, znati se sproščati. Načini sproščanja so različni, od tistih za katere si moramo vzeti čas in se zavoljo tega tudi malo disciplinirati, do takih, ki jih lahko združimo s hobiji. [18]

Vrste tehnik:

- Preusmeritev misli
- tehnike dihanja
- postopno mišično sproščanje
- vizualizacija pomirjajočega dogodka
- hitra sprostitvena tehnika
- meditacije



Sprostitutvene tehnike [gfv-52]



Sprostitutvene tehnike [gfv-53]

## PREHRANSKA DOPOLNILA pri histaminski intoleranci

Vitamin C [VENDAR NE CITRUSOVI!], Vitamin B6, Cu – baker, Zn – cink, Mg – magnezij. Pozor: Prehranska dopolnila ob prevelikih vnosih imajo lahko toksične stranske učinke.

### Vitamin C

Za vitamin C velja, da ga največ dobimo s svežo, ustrezno skladiščeno ter lokalno pridelano zelenjavo in sadjem. Večje potrebe imajo predvsem kadilci, nosečnice in tisti, ki se zelo intenzivno ukvarjajo s športom. [19]

#### Funkcije vitamina C

Vitamin C poznamo kot L-askorbinsko kislino in askorbat. Vitamina C naše telo ni sposobno izdelovati samo, zato mu ga moramo stalno zagotavljati s primerno izbiro prehrane. Izboljšanje absorpcije železa v prebavnem traktu, zaščita pred prostimi

radikali v organizmu, zmanjšanje oksidativnih poškodb DNK in zmanjšanje oksidacije LDL holesterola so le nekatere od mnogih funkcij vitamina C, ki kažejo na njegovo pomembno vlogo v našem telesu. Vitamin C deluje tudi kot antioksidant, samostojno in v kombinaciji z vitaminom E ter tako naše telo ščiti pred prostimi radikali. Pomemben je tudi za sintezo kolagena in tako za vsa naša mehka tkiva- dlesni, ožilje, kožo in kosti. Potreben pa je tudi za normalno delovanje možganov in živčevja. Evropska agencija za varnost hrane, EFSA, je za uporabo na živilih, ki so dober vir vitamina C, odobrila naslednje zdravstvene trditve: c vitamini [19]:

- ima vlogo pri delovanju imunskega sistema med intenzivno telesno dejavnostjo in po njej
- ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje žil
- ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje kosti
- ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje hrustanca
- ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje dlesni
- ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje kože
- ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje zob
- prispeva k sproščanju energije pri presnovi
- prispeva k delovanju živčnega sistema
- prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju
- ima vlogo pri delovanju imunskega sistema
- ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom
- prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti
- prispeva k obnovi reducirane oblike vitamina E
- povečuje absorpcijo železa

#### Absorbcija vitamina C

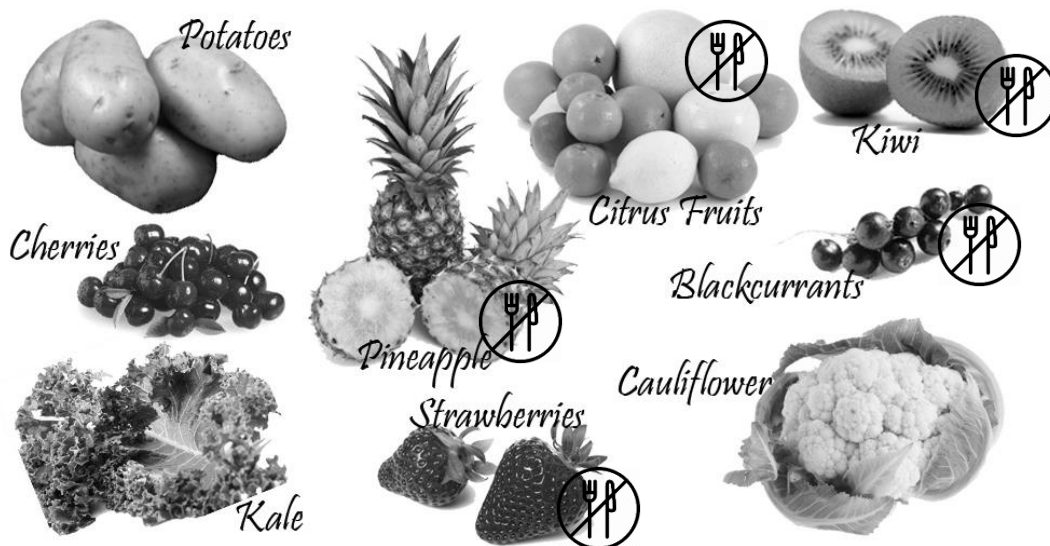
Absorbcija vitamina C poteka v tankem črevesu. Manjši odmerki vitamina C se absorbirajo skoraj v celoti, medtem ko je absorpcija vitamina C pri odmerkih višjih od 200 mg lahko tudi manj kot 20 %. Vitamin C se v telo absorbira v približno treh urah od zaužitja. V telesu najdemo najvišje vsebnosti vitamina C v belih krvničkah, nadledvični žlezi, možganih in hipofizi. Skoraj ves vitamin C izločimo z urinom, zato je pomemben reden vnos. [19]

#### Pomanjkanje vitamina C

Pri hudem pomanjkanju vitamina C se pojavi skorbut, za katerega so značilne boleče, otečene in krvaveče dlesni, slabo celjenje ran, izčrpanost. Če je dnevni vnos vitamina C dlje časa nizek, lahko pride do slabšega delovanja imunskega sistema, slabšega celjenja ran in večje možnosti za razvoj srčnih boleznih ter raka. [19]

#### Predoziranje vitamina C

Presežke vitamina C načeloma izločimo z urinom. Odmerki vitamina C, večji od 2000 mg lahko dražijo želodec in črevesje, povzročajo ledvične kamne in motijo status bakra v telesu. [19]



Živila katera vsebujejo vitamin C [gfv-54]

### Prehranski viri in dnevne potrebe po vitaminu C

Odrasli in otroci nad 13 let potrebujejo dnevno najmanj 100 mg vitamina C, nosečnice nekaj več – 110 mg na dan. Posebna skupina so kadilci, ki imajo potrebe po 150 mg vitamina C dnevno. Dnevne potrebe lahko povečajo tudi intenzivna fizična aktivnost, visoka temperatura okolja, infekcije in poškodbe. [19]

Minimalno potrebo po tem vitaminu bomo pokrili npr. s približno 10 dag brokolija ali s 15 dag zelja, z 20 dag špinače ali z dvema srednje velikima pomarančama. Prekoračenje minimalnih priporočenih količin naj nas ne skrbi, saj je naše telo sposobno odvečne količine vitamina izločiti samo. Vitamin C najdemo v znatnejših količinah v zelju, špinači, citrusih, kiviju, papriki, črnem ribezu, paradižniku, kosmuljah, koromaču, krompirju, bananah in ohrovtu. [19]

### Vsebnost vitamina C v nekaterih živilih (na 100 g živila)

Živilo	Vsebnost vitamina C	% PDV*
Črni ribez	177 mg	221 %
Kivi	71 mg	89 %
Jagode	64 mg	80 %
Limone	53 mg	66 %
Pomaranče	50 mg	71 %
Peteršilj	166 mg	207 %
Paprika	139 mg	174 %
Brstični ohrovt	114 mg	143 %
Cvetača	73 mg	91 %
Špinača	52 mg	65 %
Zelje	46 mg	54 %
Česen	31 mg	39 %
Brokoli	97 mg	121 %
Paradižnik	14 mg	17 %
Korenje	10 mg	13 %
Krompir	11 mg	14 %

\* PDV je priporočen dnevni vnos za odrasle, na osnovi referenčnih vrednosti za označevanje živil. Za vitamin C znaša 80 mg.

### Stabilnost vitamina C

Vitamin C je ob nepravilnem ravnanju z živilom med najmanj obstojnimi vitamini. Pri vitaminu C je vsekakor potrebno upoštevati, da je izredno občutljiv na zunanje dejavnike. Njegova količina se v živilih lahko drastično zmanjša z neustreznim skladiščenjem živil in neustrezno pripravo ter obdelavo hrane. Vitamin C spada med vodotopne vitamine in je občutljiv predvsem na toploto (nad 10 stopinj C), svetlobo in kisik. Uživajmo več surove kot predelane zelenjave in sadja, ki sta pridelana lokalno ter pravilno shranjena do uporabe. S prekomerno toplotno obdelavo se iz živila lahko izgubi tudi do pol prvotne vsebnosti vitamina C, s kuhanjem v vodi pa tudi več! Zato pazimo, da živila pri pripravi obrokov ne prekuhavamo, vsaj kadar to res ni potrebno. Rezanje, lupljenje in podobna mehanska obdelava prav tako zelo zmanjšajo vsebnost vitamina v živilu. Upoštevajoč to dejstvo režemo zelenjavo in sadje na večje kose in sicer tik pred uporabo (npr. zelenjavna juha) oz. uživanjem (npr. solata). Izogibajmo se mletju in pasiranju, oziroma vsaj poskrbimo, da takšne kaše in sokove zaužijemo takoj po pripravi.

EFSA je novembra 2013 izdala novo strokovno mnenje o dnevni vnosih vitamina C. [19]

## Vitamin B6

Vitamin B6 potrebujemo za dobro kri, imunski sistem in normalno presnovo beljakovin. Pomanjkanje vitamina B6 ni zelo pogosto, saj ga najdemo v mnogih živilih in ga večinoma z mešano hrano zaužijemo dovolj. [20]

### Funkcije vitamina B6

Ime vitamin B6 se nanaša na 6 različnih, a kemijsko vseeno podobnih snovi, ki imajo v telesu vse enako biološko funkcijo. Imenujemo ga tudi piridoksin. Vitamin B6 je topen v vodi. V telesu sodeluje v več kot sto reakcijah in ima osrednjo funkcijo pri metabolizmu aminokislilin, uravnavanju hormonov in mnogih drugih. Tudi Evropska agencija za varnost hrane, EFSA, je v povezavi s tem vitaminom potrdila mnoge znanstveno utemeljene trditve, ki se lahko uporabljajo na živilih, ki so zadostni vir tega vitamina [20]:

- ima vlogo pri sintezi cisteina
- prispeva k sproščanju energije pri presnovi
- prispeva k delovanju živčnega sistema
- prispeva k presnovi homocisteina

- ima vlogo pri presnovi beljakovin in glikogena
- prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju
- ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk
- ima vlogo pri delovanju imunskega sistema
- prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti
- ima vlogo pri uravnavanju delovanja hormonov

#### Absorbcija vitamina B6

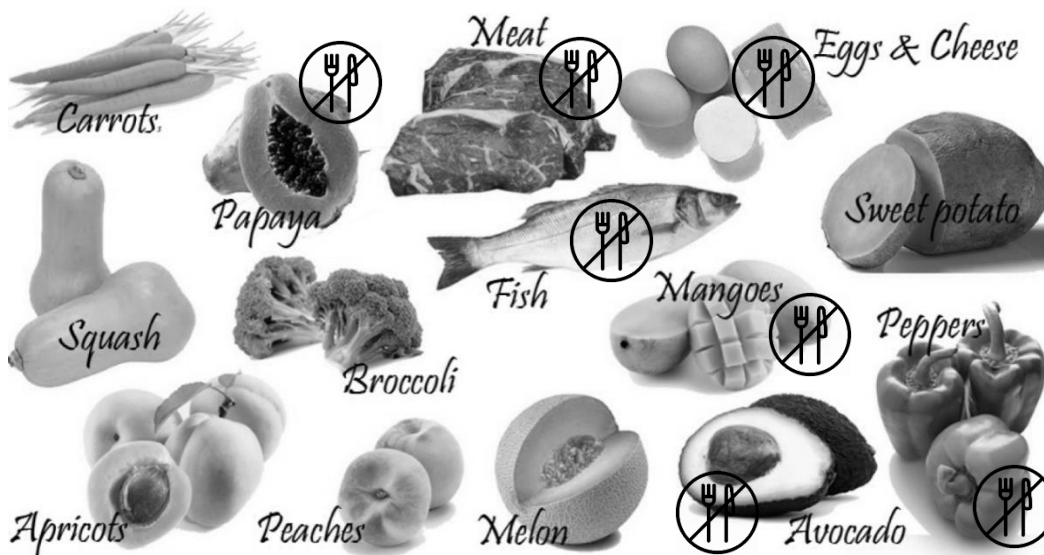
Preko 75 % vitamina B6, ki ga zaužijemo z mešanim obrokom se absorbira v kri v tankem črevesu. V črevesni sluznici ga encimi pripravijo na prehod skozi črevesne resice v kri. Po krvnem obtoku potuje vezan na različne krvne beljakovine, od koder se prenaša v številna tkiva in možgane. Približno 80 % vsega vitamina B6 imamo shranjenega v mišicah, nekaj tudi v jetrih, vendar se iz mišic običajno ne sprošča med pomanjkanjem tega vitamina, ampak med stradanjem, ko so tudi zaloge mišičnega glikogena izčrpane. V takem stanju je potencialno dostopen tudi drugim tkivom, predvsem jetrom in ledvicam, kjer sodeluje pri sintezi novega glikogena. Večino tega vitamina sicer izločimo iz telesa z urinom, saj je topen v vodi. [20]

#### Pomanjkanje vitamina B6/vitamin b6\_1

Klinično pomanjkanje vitamina B6 je redko, saj je zelo široko zastopan med živali, proizvajajo pa ga lahko tudi črevesne bakterije. Pomanjkanje lahko povzroči anemijo, možganske nepravilnosti in epileptične napade, depresijo, zmedenost in dermatitis. Pomanjkanje vitamina B6 lahko povzroči tudi jemanje določenih zdravil, ki s tem vitaminom reagirajo in z njim tvorijo komponente, ki jih telo ne more uporabiti. [20]

#### Predoziranje vitamina B6

Uživanje zelo visokih odmerkov vitamina B6 (več kot 100 mg dnevno) lahko povzroči poškodbe vidnega živca in težave s kožo. Povečan dnevni vnos s pomočjo prehranskih dodatkov lahko učinkuje tudi na delovanje določenih zdravil. [20]



Živila katere vsebujejo vitamin B6 [gffv-55]

#### Prehranski viri in dnevne potrebe po vitaminu B6

V spodnji tabeli so prikazani priporočeni dnevni vnosi vitamina B6 (mg/dan) za različne starostne skupine. [20]

Starost	moški	ženske
1-3 leta	0,4	0,4
4-6 let	0,5	0,5
7-9 let	0,7	0,7
10-12 let	1	1
13-14 let	1,4	1,4
15-18 let	1,6	1,2

19-24 let	1,5	1,2
25-50 let	1,5	1,2
51-64 let	1,5	1,2
nad 65 let	1,4	1,2

Potrebe po tem vitaminu se povečajo v nosečnosti (za 0,7 mg dnevno). Povečajo se tudi ob jemanju določenih zdravil, kot so npr. antikonvulzivi in tuberkulostatiki. [20]

Z običajno, mešano prehrano zlahka pokrijemo potrebe po vitaminu B6. Ker ima ta vitamin osrednjo vlogo pri presnovi aminokislin, so potrebe po B6 odvisne tudi od vnosa beljakovin. Za izračun ustreznega vnosa glede na beljakovine, se uporablja količnik 0,2 mg vitamina B6 na g zaužitih beljakovin. [20]

Vitamin B6 vsebujejo skoraj vsa živila, prav zato tudi pomanjkanje v prehrani ni pogosto. Posebno dobri viri so npr. piščanec, svinjina, ribe in nekatere vrste zelenjave- stročji fižol, leča, kapusnice, krompir, banane, oreščki in polnozrnata žita. Med sadjem ga najmanj vsebujejo citrusi. V rastlinskih živilih je 75 % B6 prisotnega v glikozidni obliki, ki ima omejeno biološko dostopnost. [20]

Vsebnost vitamina B6 v 100 g nekaterih živil		
* Živilo	Vsebnost B6 na 100 g živila (mg)	% PDV
Banana	0,367	23 %
Piščanec	0,400	29 %
Leča	0,178	13 %
Krompir	0,286	20 %
Losos	0,696	50 %
Brokoli	0,200	14 %
Špinača	0,242	17 %

\* PDV je priporočen dnevni vnos za odrasle, na osnovi referenčnih vrednosti za označevanje živil. Za vitamin B6 znaša 1,4 mg. [20]

#### Stabilnost vitamina B6

Vitamin B6 je občutljiv na svetlobo (ob 8 urni izpostavljenosti sončni svetlobi lahko vsebnost pade za okoli 20 %) in prisotnost kovinskih ionov. Toplota in zrak nanj nimata bistvenega vpliva. Pri pečenem mesu zaradi se zaradi segrevanja lahko izgubi nekje do 20 % tega vitamina, pri kuhanju ali konzerviranju sadja in zelenjave pa med 20 in 40 %. [20]

## Cu - baker

Baker spada med mikroelemente, ki jih naše telo potrebuje za normalno delovanje. Baker je kovina in je sestavni del nekaterih encimov. Z običajno mešano prehrano zlahka zadostimo dnevnim potrebam po tem mineralu. [21]

#### Funkcije bakra

Baker je eden od pomembnejših elementov v sledovih, ki jih potrebuje naše telo, takoj za železom in cinkom. Baker sodeluje v presnovi energije, pomemben pa je tudi za normalno delovanje možganov, sintezo kolagena, presnovo hranil- predvsem železa in za antioksidativno zaščito tkiv pred prostimi radikali. V telesu je sestavina številnih metaloencimov, ki so vključeni v antioksidativni sistem. [21]

Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) je za živila, ki so bogata z bakrom, odobrila naslednje zdravstvene trditve [21]:

- prispeva k ohranjanju normalnega vezivnega tkiva
- prispeva k sproščanju energije pri presnovi
- prispeva k delovanju živčnega sistema
- prispeva k normalni obarvanosti las
- prispeva k prenosu železa v telesu
- prispeva k normalni obarvanosti kože
- ima vlogo pri delovanju imunskega sistema
- ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom

#### Absorbcija bakra

Baker se v telo absorbira v dvanaestniku in tankem črevesu. Absorbcija bakra iz hrane je precej dobra, absorbira se ga nekje med 40 % in 60 %. Po krvi se baker prenaša vezan na beljakovino, imenovano albumin, vendar se novo absorbirani baker ne zadržuje dolgo v krvnem obtoku, ampak gre v jetra, od koder se kasneje spet lahko izloči, v skladu s potrebami telesa. [21]

#### Pomanjkanje bakra

Pomanjkanje bakra je zelo redko, saj je v živilih dobro zastopan, pa tudi absorbcija v telo je precej dobra. Do pomanjkanja lahko pride predvsem pri ljudeh z nekaterimi redkimi gensko prirojenimi boleznimi (npr. Menkejev sindrom) ali pri daljšem stradanju. Znaki pomanjkanja se kažejo kot anemija, majhno število belih krvničk, izguba kostne gostote in zato pogosti zlomi zaradi osteoporoze, anevrizme in rupture žil zaradi motenega nastajanja kolagena in elastina, zmanjšana pigmentacija las in kože ter nevrološke motnje. Če je vnos bakra s prehrano zelo nizek, je v telesu zaloge bakra le za nekaj tednov. [21]



Bakren nakit [gftv-56]

#### Predoziranje bakra

Visoki dnevni odmerki bakra, ki presegajo 10 mg lahko povzročijo slabost, bruhanje, bolečine v trebuhu, drisko in celo poškodbe jeter, slednje predvsem pri otrocih. Do vnosa previsokih odmerkov lahko pride zaradi nenadzorovane uporabe prehranskih dodatkov ali kontaminirane pitne vode, zato se bakrene cevi za vodo s pH nižjim od 7,3 iz hišnih vodnjakov ne smejo uporabljati, saj lahko pride do izločanja bakra. Zelo visoki odmerki lahko privedejo tudi do kome ali smrti. Prevelik vnos s hrano je težko doseči, saj se presežek bakra izloči z žolčem in kasneje z blatom. [21]

#### Prehranski viri in dnevne potrebe po bakru

Ocenjene vrednosti za primerne dnevne vnose bakra so za otroke od 1. do 7. leta starosti 0,5 – 1 mg, za otroke nad 7. letom in odrasle pa 1 – 1,5 mg dnevno. Povečane potrebe tudi do 50 % se pojavijo pri kadilcih, intenzivni športni aktivnosti, infekcijah in poškodbah. Dobri prehranski viri bakra so jetra, ribe, žita, školjke, oreščki, kakav, čokolada, kava, čaj in nekatere vrste zelene zelenjave. Ostala živila vsebujejo manjše količine bakra, vendar je s kombiniranjem različnih živil mogoče zadostiti dnevnim potrebam. [21]

#### Vsebnost bakra v 100 g nekaterih živil

Živilo	Vsebnost bakra v mg	% PDV*
telečja jetra	2	200 %
ostrige	8	800 %
sardele	0,2	20 %
piščanec	0,03	3 %
orehi	1	100 %
indijski oreščki	2	200 %

\* PDV je priporočen dnevni vnos za odrasle, na osnovi referenčnih vrednosti za označevanje živil. Za baker znaša 1 mg. [21]



## Zn - cink

Cink se nahaja pretežno v hrani živalskega izvora, v telesu pa sodeluje v številnih encimskih reakcijah kot kofaktor. Tudi rastlinska živila ga vsebujejo nekaj, vendar je absorpcija pogosto motena zaradi prisotnosti fitatov v rastlinah. [22]

### Funkcije cinka

Cink je nujno potreben za aktivacijo številnih genov in kot kofaktor v različnih encimskih reakcijah. Je tudi sestavina oziroma aktivator številnih encimov v presnovi beljakovin, ogljikovih hidratov, maščob in hormonov, sodeluje pa tudi pri skladiščenju inzulina in v delovanju imunskega sistema.

Evropska agencija za varnost hrane, EFSA je za uporabo na živilih, ki so dober vir cinka, potrdila naslednje zdravstvene trditve [22]:

- ima vlogo pri presnovi kislin in baz
- ima vlogo pri presnovi ogljikovih hidratov
- ima vlogo pri kognitivnih funkcijah
- ima vlogo pri sintezi DNK
- ima vlogo pri plodnosti in razmnoževanju
- ima vlogo pri presnovi makrohranil
- ima vlogo pri presnovi maščobnih kislin
- ima vlogo pri presnovi vitamina A
- ima vlogo pri sintezi beljakovin
- prispeva k ohranjanju zdravih kosti
- prispeva k ohranjanju zdravih las
- prispeva k ohranjanju zdravih nohtov
- prispeva k ohranjanju zdrave kože
- prispeva k vzdrževanju normalne ravni testosterona v krvi
- ima vlogo pri ohranjanju vida
- ima vlogo pri delovanju imunskega sistema
- ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom
- ima vlogo pri delitvi celic

### Absorpcija cinka

Hrana vsebuje elementarni cink, ki je v hrani vezan na beljakovine in DNK. Ko hrano zaužijemo, jo encimi razgradijo in cink sprostitjo iz živila. Cink se v telo absorbira v tankem črevesu. Po krvnem obtoku potuje vezan na beljakovine, imenovane albumini. Stopnja absorpcije znaša dobrih 70 %, če ni dejavnikov iz ostalih sestavin obroka, ki bi lahko zavirale absorpcijo cinka. Cink se občutno slabše absorbira v prisotnosti fitatov iz polnozrnatih žit in nekaterih vrst zelenjave. Absorpcijo cinka pospešujejo beljakovinski hidrolizati in nekatere aminokisliline, še posebej histidin in cistein. [22]



Nakit z vsebnostjo cinka [gfv-57]

#### Pomanjkanje cinka

Pomanjkanje cinka je povezano z izgubo apetita, dermatitis in poslabšanim delovanjem imunskega sistema. Pri hudem pomanjkanju se lahko pojavi zmanjšana zmožnost okušanja, pa tudi izpadanje las, driska in nevropsihične motnje. Prihaja tudi do motenj v spolnem razvoju pri moških in zaostajanja v rasti pri otrocih.

Zaloge cinka v telesu niso zelo velike, zato je potreben stalen vnos. vsebnost cinka v posameznih organih je zelo različna, okoli 70 % se ga nahaja v kosteh, koži in laseh. [22]

#### Predoziranje cinka

Previsoki odmerki cinka (nad 40 mg dnevno) lahko zmanjšajo zaloge bakra v telesu, škodujejo imunskemu sistemu in znižajo vrednosti HDL (koristnega) holesterola. [22]

#### Prehranski viri in dnevne potrebe po cinku

Za odrasle in otroke nad 15 let znašajo priporočeni dnevni vnosi cinka za moške 10 mg dnevno, za ženske pa 7 mg dnevno.

Dobri viri cinka so vse vrste mesa, jajca in mlečni izdelki. Posebno dober vir so ostrige. Živila rastlinskega izvora so precej slabši viri cinka, poleg tega pa njegovo absorpcijo motijo tudi fitati, ki jih najdemo v rastlinah. [22]

#### Vsebnost cinka v 100 g nekaterih živil

Živilo	Vsebnost cinka (mg)	% PDV*
ostrige	84	840 %
telečja jetra	4	40 %
goveje pleče	5	50 %
piščančje prsi	0,6	6 %
ajda	3	30 %
fižol češnjevca	2	20 %

\* PDV je priporočen dnevni vnos za odrasle, na osnovi referenčnih vrednosti za označevanje živil. Za cink znaša 10 mg.

## Mg - magnezij

Magnezija ljudem z običajno, mešano prehrano redko primanjkuje, saj ga poleg rastlinskih živil in mesa vsebuje tudi voda. Predvsem je pomemben za zdravo živčevje, mišice in kosti, sodeluje pa tudi v reakcijah presnove v telesu in pomaga pri sproščanju energije iz hranil. [23]

#### Funkcije magnezija

Magnezij v telesu sodeluje kot kofaktor v mnogih reakcijah, predvsem tistih, ki so pomembne za sproščanje energije. Sodeluje tudi pri delovanju mišic in živčevja- pomaga pri prenosu dražljajev na živčnih sinapsah in pri krčenju mišic. Pomembno vlogo ima tudi v okviru mineralizacije kosti. [23]

Za uporabo na označbah živil, ki so dober vir magnezija, je Evropska agencija za varnost hrane, EFSA, odobrila naslednje zdravstvene trditve [23]:

- prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti
- prispeva k ravnotežju elektrolitov
- prispeva k sproščanju energije pri presnovi
- prispeva k delovanju živčnega sistema
- prispeva k delovanju mišic
- ima vlogo pri sintezi beljakovin
- prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju
- prispeva k ohranjanju zdravih kosti
- prispeva k ohranjanju zdravih zob
- ima vlogo pri delitvi celic

#### Absorpcija magnezija

V telo se absorbira približno 30 – 60 % zaužitega magnezija, večina v prvem in zadnjem delu tankega črevesa, nekaj magnezija pa se absorbira tudi v debelem črevesu. Absorpcijo magnezija zavirajo fitati in fosfati, ki so prisotni v nekaterih rastlinskih živilih. Skozi črevesje magnezij vstopa v plazmo, kjer se večinoma nahaja v ionski obliki, nekaj pa je vezanega tudi

na beljakovine. Organske oblike magnezijevih soli (laktat, glukonat, aspartat, citrat) se nekoliko bolj absorbirajo v telesu kot anorganske (karbonat, oksid, ...), vendar je razlika precej majhna. Študij, o biorazpoložljivosti različnih oblik magnezija pri ljudeh je malo, biorazpoložljivost pa je tudi težko zanesljivo določiti. Ne drži pa, da anorganskih magnezijevih soli telo ne more izkoristiti. [23]

#### Pomanjkanje magnezija

Do pomanjkanja lahko pride predvsem zaradi določenih fizioloških stanj, kot so driska, bruhanje, prepogosta uporaba odvajalnih sredstev, pogosto pitje alkohola, pri sladkorni bolezni in težavah s ščitnico. Pri zdravih ljudeh je pomanjkanje magnezija redko. Znaki pomanjkanja so zmedenost, spremembe v osebnosti, depresija, izguba apetita, mišični krči, težave s srcem, visok krvni tlak, krči in motnje srčnega ritma. [23]



Donat Mg [gfv-58]

#### Predoziranje magnezija

Dnevni odmerki magnezija do 350 mg veljajo za neproblematične. Visoki odmerki povzročajo drisko, slabost, izgubo apetita, šibkost mišic, psihične težave, oteženo dihanje, zelo znižan krvni pritisk in nereden srčni utrip. Še posebej so previsoki odmerki magnezija nevarni za ljudi, ki imajo oslABLJENO delovanje ledvic. [23]

#### Prehranski viri in dnevne potrebe po magneziju

Starost	Dnevne potrebe (moški)	Dnevne potrebe (ženske)
do 4 leta	80	80
4 - 7 let	120	120
7 - 10 let	170	170
10 - 13 let	230	250
13 - 15 let	310	310
15 - 19 let	400	350
19 - 25 let	400	310
nad 25 let	350	300

Magnezij je v živilih dobro zastopan. Dober vir magnezija so žita, oreščki, semena, špinača, stročnice, krompir in banane. Vsebujejo ga tudi meso in mlečni izdelki, ribe, soja ter nekatero sadje in celo kava ter čaj. Nekoliko več magnezija potrebujejo nosečnice (310 mg) in doječe matere (390 mg). [23]

#### Vsebnost magnezija v 100 g nekaterih živil

Živilo	Vsebnost magnezija (mg)	% PDV*
banane	28	7 %
pomaranče	10	3 %
polnozrnata pšenična moka	103	28 %
orehi	144	38 %
špinača	26	7 %
govedina	21	6 %

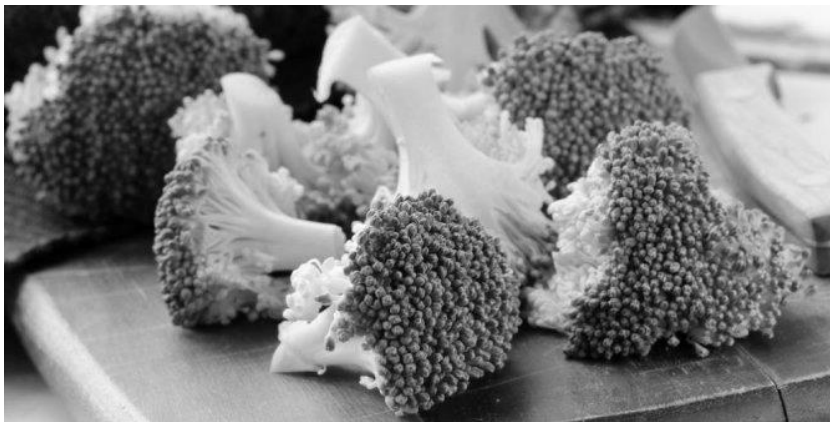
\* PDV je priporočen dnevni vnos za odrasle, na osnovi referenčnih vrednosti za označevanje živil. Za magnezij znaša 375 mg. [23]

## SUPER ŽIVILA - SUPER HRANA

### Brokoli

Brokoli ima visoko prehransko vrednost. 100 g jedilnega dela vsebuje približno 3 g beljakovin, 3,1 g ogljikovih hidratov in 3,1 g prehranskih vlaknin. Kot večina druge zelenjave imajo zelo nizko energijsko vrednost, 100 g daje le 113 kJ oziroma 27 kcal. Vsebujejo veliko rudnin (železa 8,8 mg, kalcija 28 mg, natrija 12 mg, kalija 340 mg, fosforja 66 mg in cinka 0,6 mg) ter vitaminov (vitamina B1 0,04 mg, vitamina B2 0,12 mg, niacina 1,8 mg, vitamina C 54 mg, vitamina B6 0,17 mg, folne kisline 123 mcg, vitamina A 2 mcg in vitamina E 0,88 mg). [24]

Vsebuje tudi številne dobro znane antioksidante kot so flavonoidi, fenoli, karotenoidi (lutein in zeaksantin). Oba karotenoida sta v očesni leči in mrežnici in skupaj z vitaminom C varujejo oči pred poškodbo prostih radikalov, ki jih povzroča ultravijolična svetloba. Pomagajo preprečevati tudi nastanek srčno-žilnih bolezni. Brokoli vsebuje tudi posebne snovi, ki delujejo proti raku. To so fitokemikalije - sulforafani in indoli. Sulforafan je izredno močan antioksidant, ki učinkuje preventivno proti številnim vrstam raka. V nasprotju z vitaminom C, vitaminom E ali beta-karoteni, ki lovijo proste radikale, deluje sulforan posredno, tako da aktivira encime II faze metabolizma. S tem povečuje količino encimov, ki telesu pomagajo, da se znebi rakotvornih snovi, uničuje nenormalne celice in omeji oksidacijo - proces, ki povzroča številne kronične bolezni na ravni celic. Sulforan izredno dobro učinkuje tudi proti bakteriji *Helicobacter pylori*, ki je najpogostejši vzrok za nastanek čira in raka na želodcu. Indoli se proti raku borijo tako, da vplivajo na hormon estrogen. Blokirajo receptorje estrogena v rakastih prsnih celicah in tako ovirajo na estrogen občutljivega raka dojke. Najpomembnejša vrsta indolov v brokoliju - indol-3-karbinol ali I3C - je najučinkovitejša preventiva v boju proti raku dojke. Pomemben pa je tudi 3,3'-Diindolimetan, ki nastane pri metabolizmu indol-3-karbinola. Brokoli je poleg špinacije ena izmed redkih vrst zelenjave, ki vsebuje veliko količino koencima Q 10, antioksidanta, ki je topen v maščobah in ima preventivno funkcijo pri varovanju srca. [24]



Super živilo - Brokoli [gfv-59]

Omeniti pa je potrebno, da brokoli poleg številnih koristnih snovi, vsebuje tudi goitrogene - naravno snov, ki lahko vpliva na delovanje žleze ščitnice, in so značilne predvsem za družino križnic. Goitrogeni so spojine, ki zavirajo delovanje tiroidne žleze, tako da se vmešavajo v privzem joda. Posledica je lahko povečanje tiroidne žleze oziroma nastanek golše. [24]

Brokoli naj bi torej imel velik spekter delovanja [25]:

- krepi naš imunski sistem
- zmanjša možnost za nastanek očesne mrežnice
- dobro vpliva na bolezni srca in ožilja
- krepi kosti

- prepreči izrabo hrustanca v sklepih
- se bori proti prirojenim boleznim
- pomaga zmanjšati napredovanje raka sečnega mehurja
- je zelenjava z najmočnejšim preventivnim delovanjem proti raku debelega črevesa
- ima močno preventivno delovanje proti nastanku čira
- ima močno preventivno delovanje proti raku na želodcu
- ima močno preventivno delovanje proti raku prostate
- ima močno preventivno delovanje proti kožnemu raku
- ima tudi močno preventivno delovanje proti raku dojke

## Laneno seme

Laneno seme je bogato z vlakninami, beljakovinami, maščobami, minerali (železo, cink, kalij, magnezij, fosfor, kalcij ...), z vitamini B1, B2, C, E in karoteni, vsebuje pa tudi protirakave snovi, imenovane lignani ali lignanti [Lignansi sodijo med rastlinske substance s šibko, estrogeno podobno dejavnostjo.]. Laneno seme vsebuje do 30 odstotkov vlaknin. Zelo malo rastlin vsebuje tako visok odstotek prehranskih vlaknin – tako topnih kot netopnih. Zaradi teh vlaknin ima laneno seme tako pozitiven učinek na prebavo. Laneno seme je tudi bogat vir omega-3 maščobnih kislin, predvsem alfa- linolenske kisline, vsebuje pa tudi omega-6 maščobne kisline (linolno kislino). Nemška raziskovalka dr. Johana Budwig je leta 1951 pri preučevanju maščob odkrila dieto za preprečevanje raka: s skuto in lanenim oljem. [26]

Učinki uživanja lanenega semena [26]:

- niža krvni tlak
- krepi imunski sistem
- blaži vnetja
- zdravi rakava obolenja in učinkuje preventivno
- znižuje stres
- uravnava prebavo
- uravnava krvni sladkor

**Ne sme se uporabiti pri bolezenskih zožitvah v požiralniku, želodcu ali črevesju ter ob grozeči ali že obstoječi črevesni zapori ter akutni trebušni bolečini kateregakoli vzroka, denimo zaradi vnetja slepiča. [26]**



Super živilo – Laneno seme [gfv-60]

## Kutine

Kutine so zelo bogate z vitaminom C, cinkom, kalijem, bakrom, železom, prehranskimi vlakninami in še mnogimi drugimi, za zdravje zelo pomembnimi komponentami. [27]

Že od nekdaj je znano, da se z njihovo pomočjo uspešno preprečuje in odpravlja razne alergije. Da zelo ugodno vplivajo na delovanje prebavil, preprečujejo raka, predvsem na črevesju, pomagajo pri hujšanju, skrbijo za zdravje lasnih mešičkov in še in še. Surove niso ravno najbolj užitne. Njihove peške pa so zaradi majhne vsebnosti cianida celo strupene. [27]

Kutine se odlično obnesejo proti putiki, revmi, artritisu, izpuščajem in ekcemom, razjedam.

Zdravilne lastnosti kutin [28]:

- preventiva pred rakom
- pomoč pri hujšanju, ker izboljšuje metablene procese; zaradi veliko količine vlaknin pa tudi uredi prebavo in ščiti sluznico prebavnega traku
- zaradi visoke vsebnosti antioksidantov in vitaminov skrbi za mladostni videz kože
- kalij v kutinah pa skrbi za ožilje in visok pritisk
- kutine pa se predvsem ceni zaradi kontroliranja alergijskih reakcij [in sicer zaradi večje vsebnosti vitamina C, Cu- bakra, Fe-železa in Zn- cinka]
- ker kutine vsebujejo železo, baker in cink je njihova sposobnost delovanja usmerjena tudi na zdrave, lepe in sijoče lase
- sluzaste snovi iz lupine posušenih kutinovitih pešk so tudi dobro zdravilo za črevesni katar katerega značilnost je driska [čaj iz posušenih lupin kutinovitih pešk pa deluje tako, da zapira] – 1 žličko namakati 6 ur v 1 dcl vode; tinkturo precediš, pogreješ in piješ večkrat dnevno - Peške kutin pa vsebujejo tudi cianid; zato je potrebna previdnost pri uživanju le teh.

Lupina kutin vsebuje veliko pektina zato se jih pri izdelavi marmelade kuha neolupljene. V Slavoniji in na Hrvaškem ob rojstvu otroka posadijo kutino kot simbol rodovitnosti/plodnosti, ljubezni in življenja. Sadeži kutine pa so tudi obvezno darilo na porokah. Sveta Hildegarda svetuje kutine pri protinu, pri izločanju preveč sline ter revmatikom. Učinkovite naj bi bile tudi pri Parkinsonovi bolezni. Kutina telo razstruplja, skrbi za ravnovesje v telesu in posrka strupe v črevesju. Kutine uživamo v kompotu, v marmeladah, želejih, krljle lahko posušimo v pečici. Popečene ali kuhane rezine lahko celo neposredno polagamo na rano skupaj z zdravilnimi zelišči kot je rman. **OPOZORILO:** Preventivno naj se kutine izogibajo nosečnice [28]



Super žvilo – Kutine [gftv-61]

## Kamilice

kamilice so tako učinkovite zaradi tako imenovanega fitokompleksa oziroma cele vrste zdravilnih učinkovin, kot tudi zaradi posameznih aktivnih principov, ki jih vsebujejo. [29]

Tako imenovana kamazulen in alfa-bisabolol sta eterični olji, ki dajeta kamilicam njihov pomirjevalni učinek. Prvi deluje sproščujoče in protivnetno: premaguje anksioznost in znamenja stresa, pomirja menstrualne bolečine in pomaga pri nespečnosti. Drugi učinkuje na sluznico želodca in dvanajstnika: pomirja želodčne krče in kolike, učinkovit je tudi v boju proti bakterijam. Alfa-bisabolol varuje pred ulkusi, saj razjede, ki so marsikdaj posledica stresa in uživanja alkohola, premaguje že na samem začetku. - Apigenin, ki spada v skupino flavonoidov, je odlično zdravilo proti vnetjem za zunanjo uporabo. Kamilični obkladki pomirjajo vnetja na koži, celijo rane in opekline ter zdravijo ragade (razpoke) na dojkah. [29]

Če imate slabo prebavo, redno uživajte kamilične izvlečke: njihovi grenki principi spodbujajo delovanje jeter in pomagajo odstranjevati strupe iz telesa. - V primerih različnih vnetij sluznice (oči, ust in spolnih organov) so kamilični obkladki naravnost čudežni. Poparek kamilic z dodano večjo količino sladkorja – odpira. Če pa kamilice pustimo malo dalj časa namočene in jih ne sladkamo pa je njihov učinek prav nasproten in zapirajo. [29]

In ne nazadnje, ne smemo pozabiti, da so kamilice idealne za otroke, celo za najmlajše, saj pomirjajo bolečine pri izražanju prvih zob, pripomorejo k boljšemu spanju ter pomirjajo črevesne kolike v prvih mesecih življenja. [29]

Z redno vsakodnevno uporabo kamilic kot pomirjevala boste dosegli nasproten učinek: živčnost in nespečnost. Paziti je treba tudi pri občutljivih ljudeh: pri zelo občutljivih posameznikih sicer blagodejne kamilice prav tako lahko izzovejo alergijo. [29]



Super živilo – Kamilice [gfv-62]

## Kokos

### Zdrave in nezdrave maščobe

Maščobe delimo na nasičene maščobne kisline (MK), večkrat nenasičene in enkrat nenasičene mk. Značilnost nasičenih mk je ta, da so sestavljene iz trdnih enojnih vezi. Nenasičene mk pa imajo eno ali več nestabilnih dvojnih vezi, na katerih bi rade dobile nove atome. Zato so večkrat nenasičene mk zelo dejavne. S stališča njihovega energijskega potenciala je to dobro (kot razlaga dr. Budwigova), vendar pa enaka lastnost pomeni, da so te maščobe precej bolj nagnjene k oksidaciji in neodporne na segrevanje. Kot laiki najlažje ločimo nasičene od nenasičenih mk po agregatnem stanju maščob pri sobni temperaturi. Nasičene mk so pri sobni temperaturi trde, nenasičene pa tekoče. Izjema so srednje in kratkoveržne nasičene mk, ki jih najdemo v mlečni in kokosovi maščobi. Te postanejo pri sobni temperaturi tekoče. [30]

### Katera maščoba je najboljša za segrevanje? [30]

Za termično pripravo hrane (peko, kuho, cvrtje) so, zaradi svoje kemijske strukture, najbolj primerne nasičene mk. Te so pri visokih temperaturah zelo stabilne in pri njihovem segrevanju ne nastajajo škodljivi peroksidi, ki delujejo kot prosti radikali. Po drugi strani vemo, da so nasičene mk velik dejavnik tveganja za različne civilizacijske bolezni. Na srečo nam narava ponuja kokosovo olje, ki je edinstveno. Sestavljeno je skoraj izključno iz nasičenih mk. Predvsem iz nasičene srednjeveržne lavrinske mk. Ta pa ne posnema slabosti dolgovernih nasičenih mk. Kokosovo olje je izjemno stabilno pri visokih temperaturah, saj ima točko dimljenja (temperatura, ki jo doseže olje, ko se začne dimiti) pri približno 180 °C (rafinirano kokosovo olje je stabilno do 225 °C). Pri segrevanju maščob, ki so sestavljene večinoma iz nenasičenih mk, prihaja med pregrevanjem do kemijskih sprememb. Poleg že omenjenih peroksidov nastajajo trans mk, ki so najbolj sporna oblika spremenjenih mk s številnimi negativnimi učinki na zdravje. Kokosovo olje ima poleg termostabilnosti še veliko prednosti za naše zdravje. Lavrinska mk oziroma monolavrin, ki nastane pri razgradnji olja v telesu, deluje protivnetno, protivirusno, protibakterijsko in celo protikancerogeno. Zaradi navedenih lastnosti je kokosovo olje najbolj priporočljiva maščoba za termično pripravo jedi.

Cocos nucifera je znanstveno ime za visoko palmo, na kateri letno dozori, odvisno od vrste, od 50 do 180 sadežev, ki so v prehrani tropskih narodov že več tisoč let kulinarčna tradicija, pri nas pa njegovi izdelki z ozaveščenjem o pomembnosti zdrave prehrane postajajo čedalje bolj priljubljeni. Znanstveniki kokosov oreh zaradi mnogih zdravstvenih koristi, ki jih ima s svojo hranilnostjo, uvrščajo med tako imenovano funkcionalno hrano. Azijska in pacifiška poplucija kokosovo palmo ceni celo tako, da so jo poimenovali kar drevo življenja. [30]



Super živilo – Kokos [gfv-63]



## HRANILNA VREDNOST surovega kokosovega mesa (na 100 g)

Energijska vrednost: 354 kcal

Beljakovine: 3 g

Ogljikovi hidrati: 15 g

– od tega vlaknine: 9 g

Maščobe: 33 g

– od tega nasičene: 30 g

V tradicionalni medicini tropskih narodov se kokosovi izdelki že stoletja uporabljajo za številne zdravstvene namene: astmo, bronhitis, modrice, opekline, zaprtje, kašelj, vročino, gripo, gonorejo, prehlade, neredno in bolečo menstruacijo, ledvične kamne, podhranjenost, vnetja kože, otekline, sifilis, slabost, razdražen želodec, rane in mnogo drugih. Danes pa kokos, predvsem kokosovo olje znanost povezuje z različnimi zdravilnimi lastnostmi [31, 32]:

- pomaga pri virusnih, glivičnih in bakterijskih vnetjih,
- zagotavlja hranljiv in hiter vir energije ter pospešuje presnovo,
- izboljšuje prebavo in absorpcijo drugih hranil, vključno z vitamini, rudninami in aminokislinami,
- izboljšuje izločanje inzulina in izrabo krvne glukoze ter koristi pri diabetesu,
- spodbuja izgorevanje maščob in pripomore hujšanju,
- izboljšuje prebavo in delovanje črevesja,
- zmanjšuje vnetna stanja,
- spodbuja celjenje in obnovo telesnih tkiv,
- izboljšuje absorpcijo mineralov, kot so kalcij in magnezij,
- pomaga pri izgradnji kosti in prispeva k močnim in zdravim zobem,
- povečuje energijo in vzdržljivost, izboljšuje telesno kondicijo,
- pomaga varovati pred osteoporozo,
- preprečuje nastanek gub, starostnih peg in povešanje kože,
- varuje pred boleznimi ledvic in vnetji mehurja,
- raztaplja ledvične kamne,
- podpira delovanje ščitnice,
- pomaga preprečevati debelost oziroma spodbuja izgubo prekomerne teže s tem, ko povečuje stopnjo metabolizma,
- pri peki in cvrtju ne proizvaja transmaščob,
- preprečuje suho kožo in luščenje ter jo mehča,
- podpira naravno kemično ravnovesje kože,
- spodbuja delovanje in krepi imunski sistem,
- po nekaterih podatkih pripomore k manjšemu tveganju za nastanek raka na dojkah in črevesju,
- ščiti arterije pred poškodbami, ki povzročajo aterosklerozo,
- uravnava razmerje slabega (LDL) in dobrega (HDL) holesterola,
- deluje kot antioksidant,
- izboljšuje izrabo maščobnih kislin in jih ščiti pred oksidacijo,
- pomaga pri blaženju znakov kronične utrujenosti,
- pomaga ščititi pred škodljivimi učinki UV-žarkov,
- Dr. Mary Enig, znana biokemičarka in nutricionistka, poroča o primerih, ko je pri HIV-pozitivnih otrocih prišlo do tega, da so bili po določenem času spet HIV-negativni. Pri prehrani so uporabljali visok odstotek kokosovih maščob, ki so po mnenju te znanstvenice pomagale, da je v telesu nastajalo dovolj monolavrina, za katerega je značilno protivirusno delovanje,
- Kokosovo maslo je odlična krema za obraz, a tudi primerno sredstvo za nego stopal, zlasti če imate težave z glivicami. Uporabljajo ga tudi kot regenerativno masko za lase saj jih krepi in odpravlja prhljaj: lase namažete, maslo pustite delovati nekaj ur in ga nato sperete z blagim naravnim šamponom,
- Če sami ali kdo od vaših bližnjih boleha za alzheimerjevo ali katero od ostalih degenerativnih nevroloških boleznih, velja poskusiti s kokosovim oljem [do 35 g dnevno – s postopnim uvajanjem, da preprečimo občutek 'polnosti' ali celo diarejo]. Dr. Veech svetuje, če imate to možnost, da z video kamero posnamete osebo pred začetkom uporabe kokosovega olja in nato vsake toliko ponovno, saj vam to silno olajša dokumentiranje sprememb. Priporoča vključitev segmentov pacientovega obraza, govora in telesne drže (hoje). Svetuje pa tudi meritve ketonskih snovi.

## KOKOSOVO OLJE

Prav kokosovo olje je najbolj priljubljen izdelek iz kokosa, ki ima obenem tudi najvidnejše mesto v medicini in kulinariki. Zaradi visoke vrednosti nasičenih maščob je nekdaj veljalo prepričanje, da se mu je treba izogibati, danes pa vemo, da je ravno to njegova prednost in kakovost. Maščoba v kokosovem olju je edinstvena in v 92 odstotkih vsebuje srednjeveržne maščobne kisline (MCFA), znane tudi kot MCT (medium-chain triglycerides). Zaradi visoke vsebnosti nasičenih maščob je najprimernejši rastlinski vir olja za peko, saj pri višjih temperaturah ne oksidira in ne spremeni strukturne sestave ter tako ne tvori škodljivih transmaščobnih kislin. Največji delež nasičenih maščob predstavlja lavrinska kislina, ki ima protivnetno, protivirusno, protibakterijsko in celo protikancerogeno delovanje. Agregatno stanje kokosovega olja se spreminja glede temperaturo, ki ji je izpostavljeno. V hladilniku se po navadi strdi v mast, na sobni temperaturi ostane mehkejša ali se celo utekočini. [33]

Točka dimljenja (temperatura, ki jo doseže olje, ko se začne dimiti) je pri kokosovem olju približno 180 °C (rafinirano kokosovo olje je stabilno do 225 °C). Pri segrevanju maščob, ki so sestavljene večinoma iz nenasičenih mk, prihaja med pregrevanjem do kemijskih sprememb. Poleg že omenjenih peroksidov nastajajo trans mk, ki so najbolj sporna oblika spremenjenih mk s številnimi negativnimi učinki na zdravje. [30]

### HRANILNA VREDNOST (na 100 g)

Energijska vrednost: 900 kcal  
 Beljakovine: 0 g  
 Ogljikovi hidrati: 0 g  
 Maščobe: 100 g  
 – od tega nasičene: 92 g  
 Lavrinska kislina: 47 g  
 Kaprilna kislina: 8 g  
 Kaprinska kislina: 6 g  
 – od tega nenasičene: 8 g  
 Mononenasičene: 6 g  
 Polinenasičene: 2 g

## KOKOSOVO MLEKO

Kokosovo mleko pridobivajo iz obdelave nastrganega zrelega kokosovega mesa z vrelo vodo, kar iz kokosa izvleče olje in aromatične sestavine. Na trgovinskih policah je v tetrapaku ali v pločevinki. Ne ustrašite se, če boste namesto tekočine dobili kremo. Gre le za strnjeno mleko, ki se pri nižjih temperaturah zgosti. Pred uporabo jo preprosto kremo le malce pogrejte na nizkem ognju. [33]

### HRANILNA VREDNOST (na 100 g)

Energijska vrednost: 47 kcal  
 Beljakovine: 2 g  
 Ogljikovi hidrati: 2,81 g  
 Maščobe: 21,33 g

## KOKOSOVA MOKA

Je posušeno, nastrgano kokosovo meso, ki je najbolj priljubljeno prav pri peki. Poleg v sladcih in raznih frapajih jo lahko uporabite tudi pri peki mesa. [33]

### HRANILNA VREDNOST (na 100 g)

Energijska vrednost: 660 kcal  
 Beljakovine: 6,88 g  
 Ogljikovi hidrati: 23,65 g  
 Maščobe: 64,53 g

## KOKOSOVO MASLO

Sodobne raziskave so pokazale, da kokosove maščobe sodijo med najbolj zdrave, kar nam jih je podarila narava. Skoraj polovico maščobnih kislin v kokosovem olju predstavlja lavrinska kislina, ki krepi imunski sistem ter deluje proti virusom,

bakterijam in zajedavcem. Edini vir lavrinske kisline, ki ga je mogoče primerjati s kokosovo maščobo, je materino mleko. V obeh primerih lavrinska kislina predstavlja polovico maščobnih kislin. Če kokosovo olje primerjamo z naslednjim živilom, v katerem najdemo lavrinsko kislino, je to maslo, ki jo vsebuje samo 3 odstotke. [32]

Deset razlogov, zakaj uživati kokosovo maslo [32]

1. Kokosovo maslo oziroma olje je edina maščoba, ki koristi pri diabetesu; pomaga namreč uravnnavati raven sladkorja v krvi in zmanjšuje sekundarne posledice bolezni. Pri prebavi kokosove maščobe je potrebnih manj encimov, torej ne obremenjuje trebušne slinavke. Poleg tega kokosova maščoba dobavlja energijo v celice neposredno in pri tem ne potrebuje inzulina. Dokazano izboljšuje izločanje inzulina in resorpcijo glukoze. Revija Journal of Indian Medical Association poroča, da se je število obolelih za diabetesom močno povečalo hkrati z opuščanjem kokosovih maščob in uvajanjem nenasičenih rastlinskih olj, ki jih oglašujejo kot "zdrave za srce in ožilje".
2. Kokosovo maslo, v nasprotju s prepričanjem, pospešuje presnovo in izgorevanje maščob v celicah ter pomaga zniževati raven holesterola v krvi.
3. Kokosovo maslo odlično celi rane in brazgotine. Prav tako lahko pozabite na kupljene pilinge!
4. Kokosovo maslo pomaga premagovati utrujenost. Če celice zaradi presežka nenasičenih rastlinskih olj ne morejo sprejeti dovolj glukoze, to občutimo kot kronično utrujenost.
5. Kokosove maščobe ne redijo. Nasprotno, raziskave kažejo, da maščobne kisline potujejo naravnost v jetra, kjer se pretvarjajo v energijo in se ne nalagajo kot maščoba in tkivih. Kokosovo maslo je ena od redkih maščob, ki spodbuja pospešeno izgorevanje maščob in tako pripomore k hujšanju.
6. Kako močno je protivirusno delovanje kokosovih maščob, potrjujejo tudi raziskave dr. Conrata S. Dayrita Emertiusa, profesorja farmakologije z Univerze na Filipinih. Ob pomoči kokosovih maščob mu je uspelo znižati obremenjenost z virusi pri bolnikih, obolelih za aidsom.
7. Dr. Mary Enig, znana biokemičarka in nutricionistka, poroča o primerih, ko je pri HIV-pozitivnih otrocih prišlo do tega, da so bili po določenem času spet HIV-negativni. Pri prehrani so uporabljali visok odstotek kokosovih maščob, ki so po mnenju te znanstvenice pomagale, da je v telesu nastajalo dovolj monolavrinske, za katerega je značilno protivirusno delovanje.
8. Kokosove maščobe so pokazale izredne rezultate tudi pri zdravljenju herpesa, luskavice in glivice kandidate.
9. Ali ste prepričani, da v svojem telesu ne gostite zajedavcev? Protozoe, glivice in druge nezaželene organizme "gosti" od 20 do 30 odstotkov ljudi. Če imate psa, kako drugo domačo žival ali dojenčka, ki je še vedno v pleničkah, obstaja precejšnje tveganje, da se bo tudi v vašem telesu naselil kateri od zajedavcev. V Indiji uporabljajo terapijo s suhim kokosom in magnezijevim sulfatom (kot odvajalom), ki v dvanajstih urah spravi iz telesa 90 odstotkov zajedavcev. Zelo dobre rezultate so dosegli tudi pri odpravljanju zajedavcev pri hišnih ljubljenceh. Redno uživanje kokosovih maščob, bogatih s srednje dolgimi verigami maščobnih kislin, zelo uspešno uničuje zajedavce ali vsaj omejuje njihovo rast.
10. Kokosovo maslo je odlična krema za obraz, a tudi primerno sredstvo za nego stopal, zlasti če imate težave z glivicami. Uporabljajo ga tudi kot regenerativno masko za lase: lase namažete, maslo pustite delovati nekaj ur in ga nato sperete z blagim naravnim šamponom.



Super živilo – Kokos [gftv-64]

Vse naštetu seveda velja le za hladno stiskane, nerafinirane maščobe. Te boste našli le v peščici naših trgovin z zdravo prehrano. Iskreno upam, da kmalu ne bodo le eksotični delikatesni dodatek v naši prehrani, marveč osnovno živilo, ki nam bo pomagalo urediti marsikatero težavo.[32]

#### SREDNJEVERIŽNI TRIGLICERIDI (MCT olja - medium-chain triglycerides oz./ali srednjeveržne maščobne kisline MCFA) ALI KETONI (poimenovani tudi ketokislina)

kar je končni produkt njihove presnove, naj ne bi le zdravile, ampak tudi preprečevale Alzheimerjevo bolezen. Poleg tega je to potencialno lahko tudi zdravilo za parkinsonovo bolezen, Huntingtonovo bolezen, multiplo sklerozo in amiotropno lateralno sklerozo (ALS ali Lou Gehrigovo bolezen), na zdravila odporno epilepsijo, diabetes tipa I in II, kjer gre za odpornost na inzulin. Ketoni lahko pomagajo možganom, da si opomorejo po pomanjkanju kisika tako pri novorojenčkih, kot tudi odraslih, pomagajo srcu opomoči si po akutnem napadu in lahko zmanjšajo tumorje raka. Otroci z na zdravila neodzivno epilepsijo se včasih odlično odzivajo na ketogensko dieto z ekstremno malo ogljikovih hidratov. MCT olja se kaže kot koristno pomagalo pri hujšanju, bodybuilderji pa ga koristijo za izboljševanje svoje puste telesne mase. Športniki in vojaki lahko koristijo MCT olje kot vir energije, ko telesu začne primanjkovati ogljikovih hidratov, do česar pride dokaj hitro, ko hrana ni na dosegu roke.

Kaj ima vse naštetu skupnega? Naše celice lahko izkoriščajo ketone kot alternativno gorivo, kadar glukoza ni na voljo. Možganske celice, še posebej nevroni, so zelo mejene, veliko bolj omejene od drugih celic, v tem, kakšno vrsto goriva lahko koristijo za svoje delovanje in preživetje. Normalno potrebujejo glukozo (sladkor), vendar lahko z ta namen uporabljajo tudi ketone. Pri ljudeh ketoni običajno niso prisotni in dostopni možganom, razen v primeru večdnevnega stradeža ali pa, če uživajo ketogensko prehrano (t.j. hrana z zelo nizkim deležem OH), kakršna je denimo Atkinsova dieta. Pri Alzheimerjevi bolezni nevroni v določenih predelih možganov zaradi odpornosti na inzulin niso sposobni sprejemati glukoze in počasi odmro, kar je proces, ki se začne očitno odvijati že kakšno desetletje ali več pred pojavom prvih simptomov. Če imajo te celice dostop do ketonov, lahko potencialno preživijo in funkcionirajo naprej. Zdi se, da gre pri ljudeh s Parkinsonovo boleznijo, Huntingtonovo boleznijo, multiplo sklerozo in ALS za podobne motnje pri izrabi glukoze, vendar v drugih predelih možganov ali hrbtnjače.[34]

## Kvinoja

Inki so gojili kvinojo (izvirno se izgovori »kinwa«) na terasastih poljih v Andih v Peruju, Boliviji in Čilu. Kakor pred 3000 leti jo tam gojijo še danes. Z rastlino so ravnali res gospodarno: zrnje so mleti v moko za kruh in piškote, liste so uporabljali kot zelenjavo, stebela za kurjavo.[35]

Kvinojo se uporablja namesto testenin, rižot in podobnega. Seme je malce podobno kuhani proseni kaši, le da je ploščato in spiralasto zavito. [35]

V naravnem stanju kvinojo prekrivajo grenko pekoči saponini, zaradi česar je nepredelana neužitna. Večino kvinoje prodajo v Severno Ameriko, potem ko ji odstranijo debelo ovojnico. Vendar prav ta grenkoba med rastjo odvrta ptice, tako da uporaba pesticidov skoraj ni potrebna. Saponini so dobri antiseptiki, tekočina, v kateri smo sprali kvinojo, pospešuje celjenje ran in je odličan detergent za pranje posode. Ta rastlina, ki uspeva v zelo slabih razmerah z malo dežja, na visoki nadmorski višini, torej tam, kjer drugi posevki ne preživijo, je kot nalašč za ekološko pridelavo.[36]

Kvinojo moramo pred samo uporabo temeljito sprati na cedilu in jo nekajkrat preliti z vročo vodo, da speremo morebitne ostanke saponinov kateri kvinoji dajejo grenak okus. Se ne lepi in ni težka za želodec kot ostala žita. V kolikor želite kvinojo samo skuhati, mora biti razmerje vode 1:2,5. Velikost zrna se med samim kuhanje znatno poveča, tudi do 4 krat. Kuhano zrno je prozorno z malce nenavadnim zunanjim obročem. Kvinojo na zmernem ognju kuhamo cca 15 minut in nato pustimo stati še 5 minut, da nabrekne do konca. Pripravljena kvinoja je lahka za prebavo a ima tudi izrazit, a odličen okus, ki spominja na dimljena živila ali oreščke. [36]

#### Zdravilne lastnosti [36]

- preprečuje vnetne procese, spodbuja obnovo tkiv in obnovo poškodovanih las,
- deluje kot antioksidanti in ščiti celice pred nevarnimi prostimi radikali in ima pomembno vlogo pri preprečevanju nastanka raka
- znižuje visok krvni tlak
- pomaga pri razvoju in tvorbi nevronov
- pomaga pri tvorbi zdravega mleka za doječe matere
- lajša raznorazne krče in bolečine
- je diuretik – pospešuje nastajanje urina v ledvicah

- telesu daje energijo in moč,
- zdravi prebavila, pospešuje proizvodnjo žolča za lažjo razgradnjo maščob in blagodejno vpliva na jetra in žolčnik
- odpravlja otekline
- deluje kot pomirjevalo
- zaradi vsebnosti pektina in vlaknin pomaga tudi proti zaprtju
- pomaga pri raztapljanju gnojne sluzi v izpljunkih in lajša težave pri izkašljevanju
- ker ne vsebuje glutena, je primerna tudi za osebe s celiakijo ter alergijo na gluten in pšenico
- pomaga pri zniževanju vsebnosti holesterola v krvi, nenasičene maščobne kisline pa ščitijo srce in ožilje




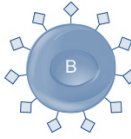
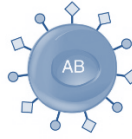
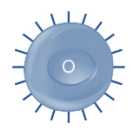






Osmo čudo sveta – Temna in svetla kvinoja [gfv-65]

Daje energijo, a ima nizko kalorično vrednost. 100 g kuhane kvinoje vsebuje približno:

120 kalorij (pšenična moka jih ima 364), od tega je le  
 2 % maščob,  
 7 % ogljikovih hidratov,  
 8 % beljakovin  
 8 % železa,  
 11 % vlaknin,  
 16 % magnezija in  
 4 % kalija

## VPLIVNI FAKTOR: KRVNA SKUPINA

Dieta po krvnih skupinah je dieta, katere zagovornik je Peter D'Adamo, ameriški zdravnik in naravni zdravilec. Opisana je v njegovi knjigi *Eat Right 4 Your Type*, v kateri trdi, da je krvna skupina najpomembnejši dejavnik pri izbiri prehrane. Tako razdeli dieto, ki je primerna za ljudi s posamezno krvno skupino, na tipe O, A, B in AB. [37]

Blood Type				
	A	B	AB	O
Red Blood Cell Type				
Antibodies in Plasma	 Anti-B	 Anti-A	None	 Anti-A and Anti-B
Antigens in Red blood Cell	 A antigen	 B antigen	 A and B antigens	None
Blood Types Compatible in an Emergency	A, O	B, O	A, B, AB, O (AB* is the universal recipient)	O (O is the universal donor)

Krvne skupine A, B, AB in O [gftv-66]

## Krvna skupina: O

Značilnosti, ki jih Peter D' Adamo pripisuje ljudem s to krvno skupino so vodstvene sposobnosti, odprtost, energija in zbranost. Ob nepravilni prehrani in pomanjkanju redne telesne vadbe naj bi bili relativno bolj nagnjeni k nastanku insulinske rezistence ter zmanjšani ščitnični aktivnosti kar ima za posledico prekomerno pridobivanje telesne teže, zadrževanje telesnih tekočin in utrujenost. D' Adamo tudi trdi, da so ti ljudje precej nagnjeni k nastanku želodčnih razjed, možnost nastanka teh je dvakrat večja kot pri ostalih krvnih skupinah. Razlog za to je višja količina želodčne kisline kot pri ljudeh iz ostalih treh krvnih skupin. Peter D' Adamo svetuje še posebej osebam s to krvno skupino redno telesno vadbo, ki je lahko precej fizično naporna, ker je ta nujna za vzdrževanje telesnega zdravja, predvsem pa tudi čustvene uravnoveženosti. [37]

Hrana, ki te redi:

- pšenični gluten (ovira učinkovitost insulina, upočasnjuje presnovo)
- koruza (ovira učinkovitost inzulina, upočasnjuje metabolizem)
- fižol (ovira izkoriščanje kalorij)
- zelje (zavira delovanje ščitničnih hormonov)
- brstični ohrovt (zavira delovanje ščitničnih hormonov)
- cvetča (zavira delovanje ščitničnih hormonov)
- gorčično seme (zavira proizvodnjo ščitničnih hormonov)

Hrana, ki ti pomaga hujšati:

- morske alge (vsebujejo jod, povečujejo proizvodnjo ščitničnih hormonov)
- morska hrana (vsebuje jod, povečujejo proizvodnjo ščitničnih hormonov)
- jodirana sol (vsebuje jod, povečujejo proizvodnjo ščitničnih hormonov); bolje je vnašati jod v telo z algami in morskno hrano, ker bi prevelike količine natrija v telesu doprinesle k povišanju krvnega pritiska in zadrževanju vode.
- jetra (izvor vitamina B, pomaga pri delovanju metabolizma)
- rdeče meso (pomaga pri delovanju metabolizma)
- špinača, brokoli, ohrovt (pomaga pri delovanju metabolizma)



Skupina O [gftv-67]

## Krvna skupina: A

Za življenje v skupnosti so potrebne veščine komunikacije, planiranja in sodelovanja s skupnostjo, karakteristike, ki jih po mnenju Petra D'Adama še danes najdemo pri osebah s krvno skupino A. Ti se dobro prilagajajo na okolje in redno dieto in potrebujejo vegeteriansko dieto za ohranjanje telesne teže in telesne energije. Peter D'Adamo meni, da imajo ljudje s to krvno skupino visoko naravno bazalno raven kortizola in preveliko proizvodnjo kortizola v odziv na stres. Zato je pri njih značilno povečano tveganje za obsesivno-kompulzivne motnje, bolezni srca, odpornost na inzulin. Izrazito tekmovalni športi po D'Adamovem mnenju organizem in živčni sistem osebe s krvno skupino A samo izčrpajo, ker povečujejo napetost in tako pripeljejo njihov imunski sistem v stanje preobčutljivosti. Nizka raven želodčne kisline pa povečuje verjetnost za raka na želodcu in žolčne kamne. [37]

Hrana, ki te redi:

Meso: težko prebavljivo, zaradi tega povzroča kopičenje maščob in strupov v telesu.

Mleko in mlečni izdelki: zavirajo metabolizem in absorpcijo drugih hranilnih snovi.

Nekatere vrste fižola: zelo interferirajo s prebavnimi sokovi in upočasnjujejo metabolizem.

Pšenica (prekomerno): blokira učinkovitost inzulina in tako zavira porabo zaužitih kalorij.

Hrana, ki ti pomaga hujšati:

Rastlinska olja: naredijo prebavo bolj učinkovito in preprečujejo zadrževanje vode v telesu.

Hrana iz soje: izboljša prebavo, je hitro prebavljena in metabolizirana.

Zelenjava: Pospešujejo metabolizem in izboljšujejo peristaltiko.

Ananas: Poveča uporabnost kalorij in pospešuje peristaltiko.



Skupina A [gftv-68]

## Krvna skupina: B

Ljudje s to krvno skupino nosijo po mnenju Petra D'Adama genetski potencial, ki jim omogoča izjemno sposobnost prilagajanja na nove razmere in naj bi se zelo hitro učili. Tako kot pri krvni skupini A, naj bi tudi osebe s krvno skupino B ob stresnih situacijah proizvajale prevelike količine kortizola. Peter D'Adamo pa vendarle zaključuje, da je oseba s krvno skupino B, ki je zanj primerno hrano in živi zdravo življenje, najmanj nagnjena k nastanku raznih bolezni in je tudi najbolj mentalno uravnovešena, v primerjavi z osebami, ki imajo katerokoli drugo krvno skupino. Poleg tega pa tudi pravi, da se ljudje s to krvno skupino najlažje prilagajajo velikim višinam in so statistično bojda najvišji. Za ohranjanje telesne in duhovne uravnovešenosti Peter D'Adamo svetuje telesno vadbo, ki je izziv tako za telo kot tudi um; npr. tenis, borilne veščine, golf, kolesarjenje in drugo. [37]

Hrana, ki te redi:

Koruza: zavira učinkovitost inzulina, zavira metabolizem in povzroča hipoglikemijo

Leča: ovira absorpcijo hranljivih snovi, upočasnjuje metabolizem in povzroča hipoglikemijo

Arašidi: upočasnjujejo metabolizem, povzročajo hipoglikemijo

Sezamovo seme: upočasnjuje metabolizem, povzročajo hipoglikemijo

Ajda: ovira prebavo, upočasnjujejo metabolizem, povzroča hipoglikemijo

Pšenica: ovira prebavo in metabolizem, povzroča kopičenje maščob in ovira izrabo kalorij za energijo, zavira učinkovitost inzulina

Hrana, ki ti pomaga hujšati:

Zelena zelenjava: spodbuja metabolizem

Meso: spodbuja metabolizem

Jajca in mlečni izdelki: spodbuja metabolizem

Jetra: spodbujajo metabolizem

Čaj sladkega korena (Likorika, Liquirizia): odpravlja hipoglikemijo



Skupina B [gftv-69]

## Krvna skupina: AB

Ljudje s to krvno skupino naj bi bili po Peter D'Adamovem mnenju po eni strani prijazni, vredni zaupanja in s smislom za sočloveka, po drugi strani pa naj bi obstajala tudi druga plat teh ljudi, ki naj bi se počutila odtujeno. Naj bi bili intuitivni in duhovni, trdno naj bi stali za svojimi prepričanji, vendar pa vseeno želijo ustrezati merilom drugih. Spremembam okoliščin in prehrane kameleonsko sledijo. Zanje naj bi bile primerne tiste aktivnosti, ki umirjajo telo in dušo, kot so ples, aerobika, sprehodi, joga. Neprimerni naj bi bili tekmovalni športi, ker povzročajo napetost, posledično pa izčrpajo telo. Peter D'Adamo trdi, da so pripadniki te skupine nasledili toleranco obeh krvnih skupin, A in B, in so zato razvili imunski sistem, specializiran za boj proti infekcijskim boleznim. Poleg tega ne tvorijo protiteles anti-A in anti-B, zato ljudje s to krvno skupino redko zbolijo za avtoimunskimi boleznimi in alergijami. Vendar pa, imeti skupino AB, naj ne bi prinašalo samo prednosti: v resnici, pravi Peter D'Adamo, je imunski sistem oseb s to krvno skupino v težavah, ko mora prepoznati nevarne snovi, ki so podobne tistim tipa A ali tipa B ter zato proti njim ne razvija obrambe. To naj bi prinašalo nagnjenost k rakastim obolenjem. Ljudje s to krvno skupino naj bi imeli zelo občutljiv prebavni trakt in posledično večjo nagnjenost k raku na želodcu in kandidozi. [37]

Hrana, ki te redi:

rdeče meso (težko prebavljivo, skladišči se kot maščoba, zastruplja prebavni trakt)  
 fižol - posebno Lima fižol (blokira učinek inzulina, povzroča hipoglikemijo – dvig sladkorjev v krvi, znižuje metabolizem)  
 semena (preveč dvigajo sladkor)  
 koruza (blokira učinkovanje inzulina)  
 ajda (dviga sladkor)  
 pšenica (upočasnjuje metabolizem, povzroča neučinkovito porabo kalorij, blokira učinkovanje inzulina)



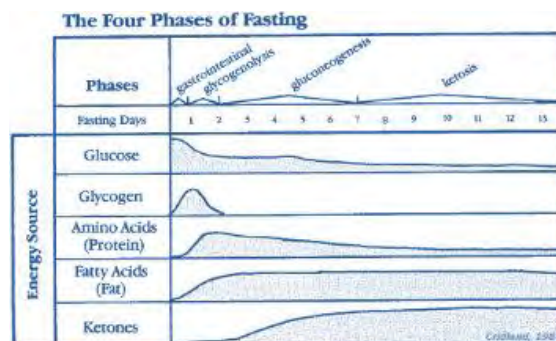
Skupina AB [gfv-70]

Hrana, ki ti pomaga hujšati:

tofu (spodbuja učinkovitost metabolizma)  
 morska hrana (spodbuja učinkovitost metabolizma)  
 mlečni proizvodi (izboljšujejo učinkovitost inzulina)  
 zelena zelenjava (spodbuja učinkovitost metabolizma)  
 morske alge (izboljšujejo proizvodnjo inzulina)  
 ananas (pomaga pri prebavi)

## POSTENJE

Dr. Mark Mattson vodja laboratorija za nevroznanost in prof. na univerzi John Hopkins s svojim raziskovalnim timom že od leta 1990 ugotavlja povezavo oz. patogenezo degenerativnih bolezni živčevja z različnimi dietami. Prav tako pa so ugotovili, da postenje 2 dni tedensko s prekinitvijo, zdravi Parkinsonovo in Alzheimerjevo bolezen. [xx] Med tem, ko so znanstveniki Hegyesi H., Kovács P., Falus A. in Csaba G. ugotovili, da v primeru 24-urnega stradanja nivo histamina v celicah gromozansko upade, vendar problem nastane pri sladkornih bolnikih kateri si morajo vbrizgavati inzulin. Količina histamina se namreč v sestradanih celicah po vnosu inzulina poveča kar za 7x, s tem pa se za 7x poveča tudi tveganje za poslabšanje zdravstvenega stanja.[xx] [39]



Štiri faze postenja [gfv-71]

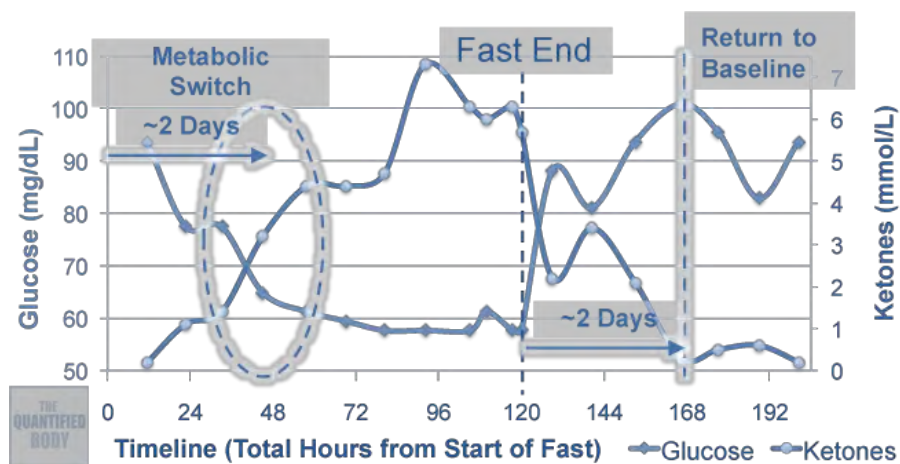




Postenje ob vodi in kruhu [gfv-72]

Kaj je postenje?

Postenje je prostovoljna bolj ali manj popolna krajša ali daljša vzdržnost od hrane. Pri večini postov velja, da smeta skozi usta vstopati samo svež zrak in čista voda ali precejen in razredčen sadni ali zelenjavni sok. Postenje lahko traja dokler je v telesu dovolj hranljivih rezerv za vzdrževanje življenja in normalno delovanje vseh vitalnih funkcij. Dandanes obstajajo številne oblike posta, ki ne dovoljujejo le uživanja pijač, temveč tudi jedi. Uživamo lahko le energijsko revno hrano, ki je izbrana tako, da kar najmanj obremenjuje prebavo. O postenju lahko govorimo, če zaužijemo 300 do največ 400 kalorij na dan, kar je še veliko manj kot pri navadnih dietah za zmanjšanje telesne teže (1200-1500 kalorij na dan). Oče vseh zdravnikov, Hipokrat (460-375 pr. n. š.), je zapisal: »Lakota je mati zdravja, presitost pa izvor številnih bolezni.« In še: »Človek nosi zdravnika v sebi. Treba mu je samo pomagati pri delu. Če telo ni očiščeno, bolj ko ga hraniš, več škode mu povzročiš.« [40]



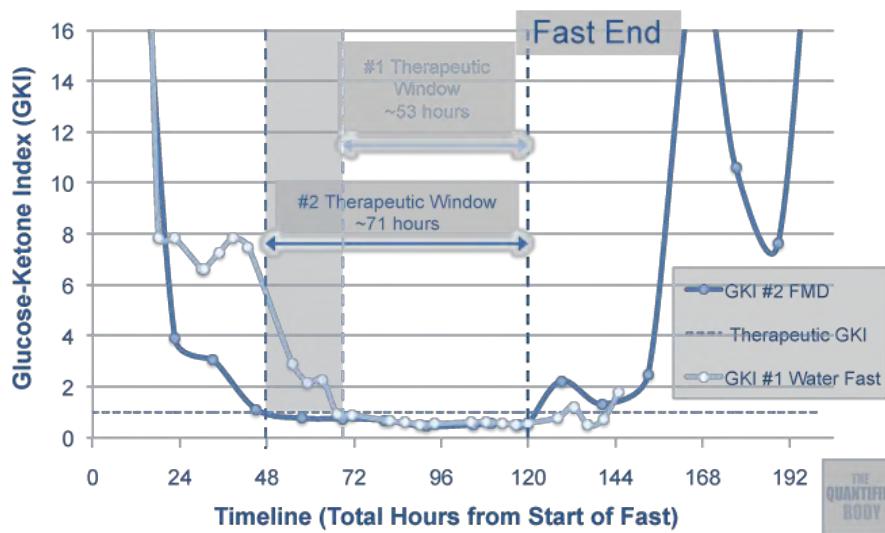
Posnemavalno postenje [gfv-73]

Učinki postenja [40]

Po preporočanju zagovornikov posta ima post naslednje zdravstvene učinke:

- post je eden redkih in uspešnih naravnih razstrupljevalnih metod,
- post kot metoda zgodnjega zdravljenja bolezni ima danes vedno večji pomen,
- post kot način zdravljenja je najučinkovitejša in najvarnejša metoda za zdravljenje bolezni metabolizma, ki imajo svoj izvor v prehrani,
- post nam pomaga ohraniti naše telesne in umske sposobnosti,
- post nam je v pomoč pri premagovanju odvisnosti od zdravil in poživil,

- post je najhitrejša, najugodnejša in najvarnejša metoda za izgubo odvečnih kilogramov,
- post je pot do lepe polti in napete kože



Posnemovalno postenje [gfv-74]

#### Vrste posta

Poznamo različne vrste posta, ki se med seboj razlikujejo po vrsti dovoljene hrane in so bolj ali manj striktne.

#### Program postenja

Za varno postenje je pomembna skrbna priprava. Seznaniti se je treba s pravilnim izvajanjem posta in z morebitnimi težavami. Bolje se je sploh ne postiti, kot se postiti napačno. Večinoma se priporoča, da se vsak dan očistiti črevesje. Čez dan je treba v ustreznih presledkih popiti 2.5 do 3 litre tekočine (neoslajeni zeliščni čaji ali mineralna voda). Normalno opravljamo vsa dela in naloge. Potrebno se je le izogibati stresu ter prenapornemu telesnemu in umskemu delu. Nadvse prijajo sončenje, lahka telovadba in sprehodi po svežem zraku. Med postom je treba dovolj počivati in spati. Najbolje je, če se postimo med dopustom ali se umaknemo nekam, kjer imamo mir pred motečimi vplivi. [40]

#### Čas postenja

Postimo se lahko različno dolgo. Priporoča se tedenski post, enodnevni ali dvodnevni prekinitveni post vsak teden ali tridnevni post vsak mesec. Pri enodnevnem postu niso potrebni posebni ukrepi za čiščenje črevesja. Enkrat na leto je zaželeno opraviti daljši post (3-6 tednov, t.j. 21 do 40 dni). [40]

#### Težave med postenjem

- mrzle noge
- motnje vida (posledica znižanega notranjega očesnega tlaka)
- ustni zadah in obložen jezik (telo med postenjem izloča velike količine odpadnih in strupenih snovi tudi skozi sluznico v ustih, zato je jezik obložen, dah pa manj svež kot sicer)
- suha usta (zaradi manjšega uživanja hrane telo skoraj ne tvori prebavnih sokov in posledica tega je zmanjšano izločanje sline)
- izločki (rumeno obarvan seč močnega vonja je znamenje pomanjkanja tekočine, močan telesni vonj)
- glavobol (posledica razstrupljanja črevesja in spremenjene presnove)
- razbijanje srca (posledica kislih presnovkov, kot je sečna kislina)
- omotičnost (predvsem pri ljudeh z nizkim krvnim tlakom)
- motnje spanja
- spremenljivo razpoloženje
- motnje spomina
- menstruacija (močnejša ali šibkejša, cikel se lahko zamakne)
- (ne)zainteresiranost za spolnost

### Zaključek posta

Z napačnim hranjenjem po postenju lahko izničimo odlične izide, dosežene med postom. Potrebno je veliko volje in nadzora, da človek po postenju prekomerno ne poveča vnosa hrane. Če bi se po daljšem postenju prenaedli, to utegne biti celo smrtno nevarno. Kako se bo izteklo postenje, je najbolj odvisno od tega, kako ga bomo končali. Zaključek postenja je najpomembnejša faza. Posta ne prekinemo nikoli naenkrat, temveč jedilnik počasi širimo preden preidemo na normalno polnovredno prehrano. Zlasti pomembno je, da jemo večkrat in v majhnih količinah, nikoli čezmerno. Jestti je treba počasi in v prijetnem vzdušju, hrano pa temeljito prežvečiti. [40]

## JEMO TUDI SKOZI KOŽO - naša druga usta

Koža (grško derma, latinsko cutis) je tkivo, ki pokriva površino mnogoceličnih živih organizmov in jih tako loči od zunanjega sveta, obenem pa je posrednik med organizmom in okolico. [41]

V obdobju preganjanja čarovnic so številne ubili tako, da so jih zaprli v sode, napolnjene s fekalijami. Ne, niso jih utopili, glavo so imele zunaj. Toda že hitro so jih ubili strupi, ki so v njihovo telo prodrli skozi kožo. [41]

Danes k mučenju in težavam z alergijami prispevajo tudi oblačila, ki so iz dneva v dan bolj prepojena s strupenimi barvili, sredstvi proti mrčesu, snovmi proti gorenju, mečkanju ... Vse, kar je na vas, bo prej ali slej končalo tudi v vas. V novejšem času je naša koža izpostavljena nevarnostim, ki jih prejšnje generacije niso poznale. Naše naravne pregrade ne zmorejo ustaviti nanotehnologije. Pršenje ozračja z aerosoli zmanjšuje zračno vlago ter posledično izsušuje kožo in sluznice, da postajajo še dovzetnejše za patogene organizme in dražilne snovi. Tudi sodobna pridobitev, vodovod, ima svojo ceno. Klor, ki je v vsakdanjem stiku z našo kožo, sistematično uničuje koristne mikroorganizme na njej, zato smo v okolju, ki je vse nevarnejše, iz dneva v dan slabše oboroženi. [41]

### ČE NE VERJAMETE, DA JEMO TUDI SKOZI KOŽO, OPRAVITE PREPROST POSKUS

Vzemite glavico česna in ga stisnite skozi sekljalnik. Prelijte ga s toplo vodo in v tako dobljeno česnovo kopel namočite noge. Že čez dobro uro boste v ustih začutili okus po česnu. Tako hitro namreč limfa raznese, kar so vsrkala stopala. Zdaj najbrž laže razumete, zakaj so imeli obkladki, povoji, mazila in druge oblike zdravljenja prek kože tako pomembno mesto v tradicionalni medicini. Če bi to modro metodo zdravljenja uporabljali pogosteje, bi si prihranili veliko trpljenja. [42]



Urejanje kožne flore in favne [gfv-75]

## Intoleranca na ogljikove hidrate in kaj so sploh OH

Prebava je proces razgradnje hrane in makrohranil (beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe) v manjše / osnovne enote ter njihova absorpcija in transport do ciljnih tkiv. Cilj prebave ogljikovih hidratov so najenostavnejši ogljikovi hidrati / sladkorji, ki jih črevesje lahko absorbira in kri prenese do mest, kjer se nato presnovijo.[43]

Kemična formula ogljikovih hidratov

Prvotna splošna kemična formula ogljikovih hidratov je  $(CH_2O)_n$ . Razmerje med vodikom in kisikom je torej 2:1. Novejša definicija v skupino ogljikovih hidratov vključuje tudi snovi, pri katerih je to razmerje drugačno, a imajo lastnosti "originalnih" ogljikovih hidratov. Poleg tega lahko formula vključuje tudi dušik in žveplo. [43]

Delitev ogljikovih hidratov [43]

Ogljikove hidrate delimo na monosaharide, oligosaharide in polisaharide.

A) Monosaharide oz. enostavne sladkorje razdelimo na heksoze (glukoza, fruktoza, galaktoza, manoza) in pentoze (riboza, ribuloza itd.). V črevesju se lahko absorbirajo lahko le monosaharidi.

B) Med oligosaharide, ki jih sestavlja 2 do 10 enot enostavnih sladkorjev, spadajo:

- maltoza, ki je sestavljena iz dveh molekul glukoze;
- sukroza oz. namizni sladkor, ki je sestavljena iz molekule glukoze in fruktoze;
- laktoza oz. mlečni sladkor, ki je sestavljena iz molekule glukoze in galaktoze. Za prebavo laktoze le potreben encim laktaza, ki veliko ljudem primanjkuje; temu stanju pravimo **laktozna intoleranca**.
- trisaharida rafinoza in melizitoza.

C) Polisaharide pa lahko razdelimo na prebavljive (glikogen, škrob itd.), delno prebavljive in neprebavljive. Neprebavljive polisaharide oz. vlaknine nadalje razdelimo na netopne (npr. celuloza) in topne (hemiceluloza, pektin itd.)

Prebava ogljikovih hidratov

Prebava ogljikovih hidratov se začne takoj po zaužitju – v ustih. Z grizenjem pride do mehničnega drobljenja, encim alfa amilaza (AA) pa prične s svojim kemičnim delovanjem – kemično prebavo. AA cepi škrob in druge polisaharide na manjše enote. V ustih se hrana prepoji s slino (in s tem z AA), tako da prebava ogljikovih hidratov poteka še vso pot do želodca, kjer želodčna kislina nevtralizira delovanje AA. Prebava se nato nadaljuje v tankem črevesju, kjer AA trebušne slinavke prispelje ogljikove hidrate cepi na še krajše: maltozo, maltotriozo, kratke oligosaharide itd. Zadnji del cepitve di- in oligosaharidov se izvrši pod vplivom površinskih encimov (oligosaharidaze in disaharidaze), ki jih izločajo celice sluznice tankega črevesja – enterociti. Nastali monosaharidi se nato preko enterocitov absorbirajo v kri. Di-, oligo- in polisaharidi, ki jih alfa-amilaze in površinski encimi tankega črevesja niso uspeli razgraditi, se ne morejo absorbirati. Te saharide lahko uporabijo bakterije, ki se nahajajo od spodnjega dela tankega črevesja naprej, ker imajo precej več vrst primernih encimov – saharidaz, kot človek. Monosaharidi (večinoma je to glukoza) nato po krvi potujejo do ciljnih tkiv, vendar v celice ne morejo vstopati z difuzijo, ker bi se morali gibati proti koncentracijskemu gradientu; zato za prehod skozi celične stene potrebujejo transporterje. Ti so za različna tkiva različni (6 različnih transporterjev: GLUT-1 (ang. GLUcose Transporter type 4), GLUT-2, GLUT-3, GLUT-4, GLUT-5, SGLT-1), vsi – razen transporterja za mišice, srce in maščevje (GLUT-4) – pa so od hormona inzulina neodvisni (to pomeni, da lahko glukoza celične stene prehaja brez prisotnosti inzulina). Po jedi se koncentracija glukoze v krvi torej poviša, to pa povzroči povečano izločanje hormona inzulina. Inzulin se veže na receptor stene ciljne celice (skeletna in srčna mišična celica ter maščobna celica), kar v celici povzroči niz reakcij, ki privedejo do transporta veziklov z GLUT-4 transporterji, ki so shranjeni znotraj celice, na površino celične stene. Vezikli se nato zlijejo s steno, transporterji se aktivirajo in glukoza lahko prehaja celične stene. Ob padcu koncentracije glukoze v krvi se izločanje inzulina zmanjša, receptorji za inzulin se deaktivirajo in transporterji se ponovno shranijo v veziklih. Po vstopu v celico se glukoza prične presnavljati.[43]

Intoleranca

Večina ljudi s pomanjkanjem laktaze lahko prenaša od 250-375 ml mleka; Simptomi, ki se pojavijo po zaužitju veliko manjše količine lahko kaže na potrditev diagnoze. Za diagnozo laktozne intolerance so danes zato praviloma potrebne različne laboratorijske metode: [44]

Najbolj razširjena metoda je krvni laktozni tolerančni test, za katerega se dogovorimo z zdravnikom. Pacient v laboratoriju na tešče zaužije testni obrok laktoze, nato pa se mu večkrat zapored odvzame kri in spremlja porast glukoze v krvi. Če se glukoza v določenem času ne zviša dovolj, nam to dokazuje, da se laktoza ni razgradila in vsrkala v kri. Krvni laktozni tolerančni test je najlaže dostopen, vendar pa meri le sladkor v krvi, kar ni vedno povezano s pacientovimi težavami. Vrednost glukoze v krvi je odvisna še od drugih dejavnikov, zato lahko večkrat pride do lažno pozitivnih ali lažno negativnih izvidov. [45]

Vodikov dihalni test, ki je tudi v svetu najbolj priznan test za potrditev diagnoze. Preiskovanec na tešče zaužije testno količino laktoze, po tem pa 4 ure, vsake pol ure, pihne v posebno vrečko. V izdihanem zraku določamo raven vodika in metana. Če

pride do bakterijske fermentacije laktoze, se pri tem nastali plini deloma prenesejo v pljuča in izločijo z dihanjem. Če torej pride do značilnega porasta plinov v izdihanem zraku, vemo, da se laktoza ni v celoti razgradila. Vodikov dihalni test ima najboljšo občutljivost med preprostimi laboratorijskimi metodami. Njegova uporabnost je večja tudi zato, ker beležimo neposredno nastajanje plinov, ki pacientom povzročajo težave. [46]

Bolj tehnološko zahteven in dražji je dihalni test z uporabo  $^{13}\text{C}$  laktoze, kjer po istem načelu spremljamo porast označenega  $\text{CO}_2$  v izdihu. [46]

V zadnjih letih obstaja – sicer bolj v študijske namene – tudi možnost genetskega testiranja. Identificiranih je bilo že več variant genov, ki so povezani s primarno laktozno intoleranco. Takšne gene lahko določimo s precej dragimi laboratorijskimi testi krvi ali drugih telesnih tkiv. Pomanjkljivost teh testov je predvsem v tem, da z njimi ne moremo oceniti, ali motena prebava laktoze pacientu res povzroča težave, saj je to v veliki meri odvisno še od drugih dejavnikov, npr. sestave črevesne mikroflore.

Če se zaradi prebavnih težav najdemo na endoskopskem pregledu zgornjih prebavil (gastroskopiji), se lahko pri tem odvzame tudi vzorec sluznice tankega črevesja in, pod posebnimi pogoji, pošlje v laboratorij, kjer neposredno določijo aktivnost encima laktaze. Če je ta zmanjšana, pacient ne more dobro prebaviti mlečnega sladkorja. [47]

## Prehranjevalne navade in debelost

Histamin v telesu deluje kot posrednik na zaviralni učinek leptina na apetit [odsotnost leptina v telesu povzroči nenadzorovan vnos hrane in posledično debelost]. Zdi se, da lahko histamin upočasnijo odpornost na leptin v primeru debelosti povzročene s hrano, ki vsebuje velik odstotek maščobe. Poleg tega histamin deluje tudi tako, da v telesu pospešuje lipolizo [to je raztapljanje maščobnih celic]. Antagonisti histaminskih receptorjev  $\text{H}_3$  kateri stimulatивно delujejo na histaminski sistem so tako obetavno zdravilo pri zdravljenju debelosti. [48]

## Povezava med kronično utrujenostjo in intolerancami

Fibromialgija je kronični mišično-skeletni sindrom, za katerega so značilni bolečine ali zbadanje, večna utrujenost, splošna jutranja otrdelost, spanec, ki ne odpočije, in boleče točke v mišicah, ki so ključne pri ugotavljanju bolezni. [49]

Prvi odziv bližnjih, ko jim potožimo o svojih težavah, je navadno nasvet, da preveč sedimo in se premalo gibljemo. Po kratkem premisleku ugotovimo, da imajo verjetno prav, in se odločimo, da gremo že naslednji dan teč oziroma na fitnes. A zjutraj se zbudimo utrujeni, vse nas boli in dobre namene preložimo. Je kriva lenoba? Ne, verjetno tako kot veliko ljudi na svetu trpimo za fibromialgijo. Izraz izhaja iz besed fibro (vlaknasto tkivo) in mialgija (bolečine v mišicah), pomeni pa obolenje revmatičnega izvora, ki prizadene mišice in povzroči njihovo napetost (prizadete so vse mišice, od lasišča do stopal, kar vodi do številnih motenj). Glavni simptom je difuzna, kronična bolečina. Pogosto se najprej pojavi na enem mestu, predvsem na vratu ali ramenih, pozneje se razširi. [49]

Kako huda je bolezen?

Fibromialgija je zelo podobna sindromu kronične utrujenosti, zato ju celo strokovnjaki včasih težko ločujejo (lahko pa se pojavljata celo obe obolenji hkrati). Bolezen je lahko lažja, srednje izrazita ali zelo izrazita. Pri lažji prizadetosti bolnik še lahko hodi v službo in opravlja domača dela, v prostem času pa predvsem počiva. Zmerno prizadeti bolniki težko opravljajo dnevne dejavnosti, službenim obveznostim pa skoraj niso več kos. Poleg spopadanja s kroničnimi bolečinami doživljajo vsakodnevne slabosti, vrtoglavice, motnje ravnotežja, kronične glavobole, prebavne motnje, nespečnost ... Hudo prizadeti bolniki ostajajo doma in le za silo skrbijo zase, zelo hudo prizadeti pa so odvisni od pomoči drugih in se celo ne morejo samostojno gibati. Bolezen niha, kar pomeni, da obdobjem izrazitega poslabšanja sledijo obdobja izboljšanja in nasprotno. [49]

Najpogostejši znaki fibromialgije [49]:

- utrujenost in pomanjkanje energije (predvsem zjutraj in proti večeru),
- jutranja otrdelost,
- boleče točke v mišicah (na hrbtu: kjer se stikata vrat in glava, zgornja linija ramen, proti prsni hrbtenici, v ledveno-križni hrbtenici, nad ritnico in tik pod ritnico; na sprednji strani telesa: vrat, tik nad notranjim robom ključnice, nekoliko bolj nav-zven, približno štiri prste nižje od prejšnje točke, dlančna stran podlahti in notranja stran kolena),
- težave s spanjem (rahal spanec, pogosto prebujanje, nespečnost),
- glavoboli,
- bolečine na obrazu,

- motnje spomina in zbranosti,
- depresija, strah in zaskrbljenost,
- občutek oteklosti v rokah in nogah,
- vzdraženost trebušnih organov (bolečine v trebuhu, zaprtost ali driska),
- težave s sečili (pogosta potreba po uriniranju, pekoče uriniranje),
- suha usta, nos in oči,
- dismenoreja oziroma boleče menstruacije,
- občutljivost za mraz,
- nemirne noge, netipični vzorci slabe občutljivosti v rokah ali nogah.

#### Telesna dejavnost

pri fibromialgiji pomembno, da s športom ne pretiravamo, saj lahko sicer dosežemo nasproten učinek. Sindrom fibromalgije pada v skupino zunajsklepnega revmatizma in v kolikor želimo, da se zdravstveno stanje izboljša se priporoča uživanje hrane z manjšo vsebnostjo histamina in udejstvovanje pri zmerni telesni vadbi.[50]

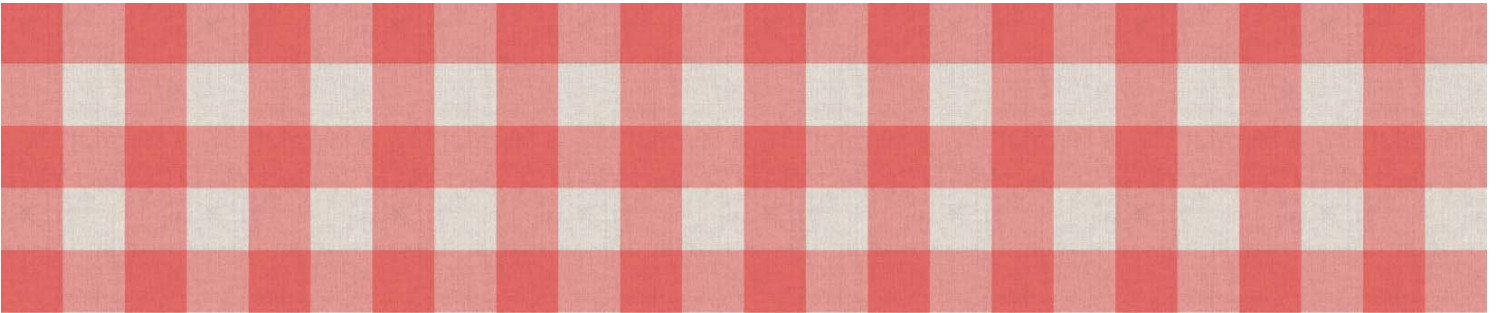
Pri vsem tem nastopa histamin kot regulator mikrocirkulacije (ki opravlja te izmenjave), kar kaže na vpletenost histamina tudi v vadbo in pomen, ki se nanaša na utrujenost. [50]

Rezultati podpirajo ideje, da [50]:

1. histamin sodeluje pri zaščiti pred z vadbo inducirano utrujenostjo ali izčrpanostjo,
2. histamin doseže svoj zaščitni učinek preko H1 receptorjev s posledično proizvodnja NO v skeletnih mišicah, in
3. histamin s svojo vlogo opravi tudi indukcijo HDC pri skeletnih mišicah med dolgotrajno vadbo.



RECEPTE









BREZ MESA



BREZ KVASA



BREZ GLJIV IN PLESNI



BREZ ADITIVOV



BREZ ZAČIMB



BREZ KAKAVA



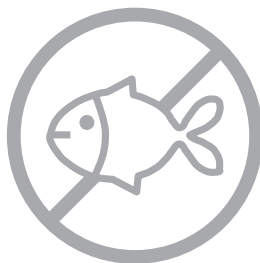
BREZ ALKOHOLA



BREZ CITRUSOV



BREZ MLEKA



BREZ RIB



BREZ RAKOV IN ŠKOLJK



BREZ GLUTENA



BREZ METULJNIC



BREZ JAJC



BREZ BAKTERIJ



BREZ PESTICIDOV



BREZ SIRA



BREZ OREŠČKOV



BREZ TROPSKEGA SADJA



BREZ MEHKUŽCEV



BREZ TRANS MAŠČOB



BREZ NITRATOV



BREZ KAVE IN ČAJEV



BREZ JAGODIČEVJA

OPOMBA: od sirov se tolerira samo Butterkåse [masleni sir], od metuljnic samo stročji zelen fižol, od jagodičevja lahko jemo borovnice in ribez, od oreščkov samo makadamijo; od žit katera vsebujejo gluten pa se lahko uporablja samo pira;

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

moka, prosena	250	297,50	8,78	2,50	59,18
moka, pirina polnozrnata	280	355,60	15,40	2,38	74,03
moka, pirina bela gladka	470	596,90	25,85	4,00	124,27
prosena kaša, grobo mleta	100	119,00	3,51	1,00	23,67
voda za kuhanje kaše	850	0,00	0,00	0,00	0,00
olivno olje	40	397,60	0,00	40,00	0,00
maslo	50	358,50	0,43	40,56	0,03
mineralna voda	500	0,00	0,00	0,00	0,00
vinški kamen - pecilni prašek	34	90,44	0,00	0,10	21,86
kutinova marmelada	90	140,46	0,13	0,04	37,06
sol	10	0,00	0,00	0,00	0,00
kokosovo olje	10	90,00	0,00	10,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
2189,25	2.446	54,09	100,57	340,10	494,75
		%	%	%	
		11	20	69	



prosena pirin kruhek [foto Irena.P.2016]

Pečico ogrejemo na 50 stopinj. Zmešamo suhe sestavine, dodamo kuhano in ohlajeno proseno kašo zmleto v mlinčku za moko na bolj grobo teksturo [katero smo skuhal v 850 g vode], mineralno vodo, maslo, sol, kutinovo marmelado in olje ter mešalnikom dobro premešamo. Vlijemo v modelčke [katere smo predhodno premazali s kokosovim oljem], enakomerno razporedimo in vzhajamo v pečici 30 minut na 50 stopinj. Po 30-ih minutah temperaturo v pečici povečamo na 180 stopinj in kruhke pečemo 35 minut. Topel kruh vzamemo iz pečice in iz pekača ter počakamo, da se ohladi. Ohlajene kruhke lahko tudi zmrzemo. Preden pa jih odvajane postrežemo jih lahko po želji še dodatno hrustljivo na pol prerezane zapečemo v pečici na 180 stopinj za 10 minut - pečica naj ne bo predgreta.



prigrizek [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

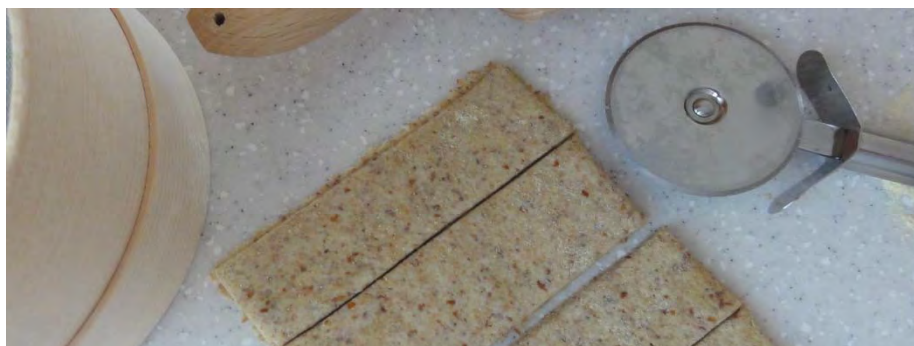
moka, prosena	40	47,60	1,40	0,40	9,47
moka, pirina polnozrnata	160	203,20	8,80	1,36	42,30
prosena kaša, grobo mleta	20	23,80	0,70	0,20	4,73
voda za kuhanje kaše	150	0,00	0,00	0,00	0,00
mleta lanena semena	20	106,80	3,86	8,43	5,78
olivno olje	3	29,82	0,00	3,00	0,00
maslo	10	71,70	0,09	8,11	0,01
vinški kamen - pecilni prašek	7	18,62	0,00	0,02	4,50
sol	2	0,00	0,00	0,00	0,00
prosena moka za valjanje	20	23,80	0,70	0,20	4,73

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
323,20	525	15,55	21,72	71,52	108,80
		%	%	%	
		14	20	66	



prosena pirin kruhek [foto Irena.P.2016]

Pečico ogrejemo na 200 stopinj. Zmešamo suhe sestavine, dodamo kuhano in ohlajeno proseno kašo zmlto v mlinčku za moko na bolj grobo teksturo [katero smo skuhal v 150 g vode], olje, maslo in sol ter dobro zgnatemo. Zgnateno testo zvaljamo na cca 5-7 mm debelo in s poljubnim oblikovalnikom oblikujemo ter položimo na pekač. Kruhke pečemo 10 minut na 200 stopinj jih obrnemo in pečemo še 8 minut. [P.S.: Če kruhke želimo prihraniti še za kdaj drugič, jih najprej pečemo samo 10 minut na 200 stopinj, jih ohladimo in damo v zmrzovalnik. Odtajane kruhke pa za tem pred uporabo popečemo še za 25 minut na 160 stopinj celzija v pečici, ki ni predgreta]



modeliranje kruhkov [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

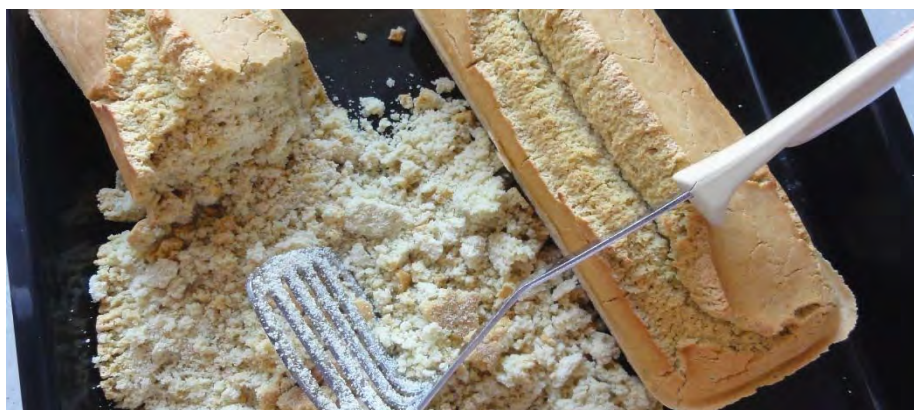
moka, prosena	1000	1190,00	35,10	10,00	236,70
voda	200	0,00	0,00	0,00	0,00
olivno olje	15	149,10	0,00	15,00	0,00
maslo	50	358,50	0,43	40,56	0,03
mineralna voda	500	0,00	0,00	0,00	0,00
vinski kamen - pecilni prašek	34	90,44	0,00	0,10	21,86
sol	10	0,00	0,00	0,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1449,23	1.788	35,53	65,66	258,59	359,77
		%	%	%	
		10	18	72	



mleje in sušenje prosenih droptin [foto Irena.P.2016]

Pečico ogrejemo na 250 stopinj. Zmešamo sestavine in testo vlijemo v modele, enakomerno razporedimo in pečemo 24 minut na 220 stopinj. Po 24 minutah temperaturo v pečici zmanjšamo na 180 stopinj in pečemo še 24 minut. Topel kruh vzamemo iz pečice in iz pekača ter počakamo, da se ohladi. Ker so hlebci zelo krhko jih ohlajene lahko razdrobimo kar s tlačilko za krompir. Zatem jih zmeljemo z multipraktikom in stresemo na večji pekač ter lepo razporedimo. Pečico prižgemo na program ventilatorskega ogrevanja na 160 stopinj in jih popečemo še 25 minut. Zatem vroče droptine z žlico občasno mešamo, da se lepo enakomerno shladijo. Postopek ponovimo še dvakrat [t.j. 160 stopinj za 25 minut]. Dobro ohlajene in hrustljave droptine zatem shranimo v stekleno pokrito posodo.



prhek kruhek za droptine [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

voda	80	0,00	0,00	0,00	0,00
prosena kaša, grobo mleta	15	17,85	0,53	0,15	3,55
lanena semena, sveže mleta	20	23,80	0,70	0,20	4,73
moka, pirina bela	80	101,60	4,40	0,68	21,15
vinski kamen - pecilni prašek	5	13,30	0,00	0,02	3,22
moka, prosena za gmetenje	15	17,85	0,53	0,15	3,55
sol	3	0,00	0,00	0,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
174,45	174	6,16	1,20	36,20	43,55
		%	%	%	
		14	3	83	



kruhki-prosini [foto Irena.P.2016]

Grobo mleto proseno kašo kuhamo 3-5 minut in pustimo pokrito, da se ohladi in nabrekne. Ko je kuhana kaša hladna dodamo moko, sol, vinski kamen, sveže mleta lanena semena in testo vgnemo ter zvaljamo in oblikujemo z modelčkom v pravokotnike. Oblikovane pravokotničke zložimo na pekač in vložimo v predhodno segreti pečico na 200 stopinj in pečemo 8 minut. Zatem jih vzamemo iz pečice, jih obrnemo in pečemo še 5 minut na 160 stopinj.



prosena moka [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

brokoli	450	153,00	12,69	1,67	29,88
korenje	150	61,50	1,40	0,36	14,37
voda	300	0,00	0,00	0,00	0,00
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
844,64	215	14,09	2,03	44,25	60,36
		%	%	%	
		23	3	73	



brokolijeva gosta juha [foto Irena.P.2016]

Pripravimo na kocke zrezano zelenjavo, dodamo vodo in sol ter kuhamo 35 minut [če kuhamo juho manj ali več časa nima niti prave teksture niti okusa]. Juho kuhamo popolnoma pokrito s pokrovko za izpust pare. Ko je juha kuhana vsebino delno zmešamo s paličnim mešalnikom, da dobi kremasto gosto strukturo in juho še vročo postrežemo. Namesto brokolija lahko uporabimo tudi cvetačo. Za še bolj gosto juho pa lahko posebej skuhamo krompir in ga spasiramo s paličnim mešalnikom skupaj z ostalo zelenjavo. Juho lahko preden jo postrežemo posujemo še s sveže nasekljanim peteršiljem. Zraven goste juhe lahko postrežemo:

- kruh, žgance ali palačinke



preprosta brokolijeva juha [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

krompir, kuhan	300	258,00	5,13	0,30	60,03
maslo	30	215,10	0,26	24,33	0,02
moka, prosena	90	107,10	3,16	0,90	21,30
koruzni škrob	10	38,10	0,03	0,01	9,13
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00
nektarine	120	52,80	1,27	0,38	12,66
prosene drobtine	30	34,08	0,85	1,21	5,08
maslo	25	179,25	0,21	20,28	0,02

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
443,46	884	10,90	47,41	108,23	166,54
		%	%	%	
		7	28	65	



cmoki iz prosene moke in nektarininim nadevom [foto Irena.P.2016]

Najprej 1 uro kuhamo krompir, ga olupimo in skupaj z maslom ter soljo še vročega pretlačimo [če pustimo, da se krompir ohladi potem postane zmes preveč klejasta]. Ko se zmes ohladi, dodamo moko in škrob ter testo zgnetemo na hitro in oblikujemo v majne knedeljče. Testo razpremo in v vsakega od knedljev vstavimo košček nektarine in ga zapremo ter zgladimo in položimo v silikonski model, da med kuhanjem obdrži obliko. Predhodno v kozici segrejemo vodo in nad soparo postavimo v modelčke zložene knedlje ter jih kuhamo cca 20-25 minut. Ko je videti, da se je testo tako napelo, da pričinja rahlo pokati, hlebčke vzamemo iz sopare in jih pustimo cca 3 minute počivati. Med tem pripravimo maslo in drobtinice. Na sopari skuhanе hlebčke serviramo na krožnike, jih prerežemo na manjše dele in prelijemo s popraženimi drobtinicami ter serviramo. Naknadno jih lahko po želji potresemo tudi s sladkorjem.



nektarini [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

krompir, kuhan	410	352,60	7,01	0,41	82,04
maslo	55	394,35	0,47	44,61	0,03
moka, prosena	210	249,90	7,37	2,10	49,71
koruzni škrob	13	49,53	0,03	0,01	11,87
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00
olja za cvrtje	30	298,20	0,00	30,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
487,34	1.345	14,88	77,13	143,65	235,66
		%	%	%	
		6	33	61	



kroketi iz prosene moke in krompirja z mešano solato [foto Irena.P.2016]

Najprej 1 uro kuhamo krompir, ga olupimo in skupaj z maslom ter soljo še vročega pretlačimo [če pustimo, da se krompir ohladi potem postane zmes preveč klejasta]. Ko se zmes ohladi, dodamo moko in škrob ter testo zgnetemo na hitro in oblikujemo v majhne knedeljčke. Ker je testo zelo krhko ga moramo najprej s sladoležno žličko oblikovati v kroglice, le to potem z jedilnim nožkom razdelimo na štiri dele in vsako posebej oblikujemo v majhne cekinčke velike cca 3-4 cm. V kozico vlijemo sončnično olje in ga segrejemo približno na 180°C. Cvremo jih približno 1 minuto na eni strani, jih nežno obrnemo, popečemo še na drugi strani cca 1 minuto, potem pa tudi nežno premetavamo v olju cca 2 minute, da so hrustljivo pečeni iz vseh strani [pri tem je potrebno paziti, da jih z obračalko ne predremo, ker se potem vsebina kroketa napije z oljem in take ocvrte zavržemo], zatem jih odcedimo in serviramo. Okusni so tudi malo ohlajeni. Pripis: Pri cvrtju se uporabi več olja kot pa je prikazano v skupnem računu sestavin, vendar se upošteva le približno toliko kot ga sami kroketi pri cvrtju popijejo.



rumena endivija [foto Irena.P.2016]



	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

TESTO

voda	150	0,00	0,00	0,00	0,00
prosena kaša, grobo mleta	25	29,75	0,88	0,25	5,92
moka, pirina bela gladka	150	190,50	8,25	1,28	39,66
vinski kamen - pecilni prašek	7	18,62	0,00	0,02	4,50
moka, prosena za gmetenje	30	35,70	1,05	0,30	7,10
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00

NADEV

paprika, sladka	150	199,50	1,56	19,13	9,86
masleni sir	80	239,20	17,36	18,80	0,00
origano	4	10,60	0,36	0,17	2,76

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
461,81	724	29,46	39,94	69,79	139,19
		%	%	%	
		21	29	50	



hitro pečena pizza s polnozrnato pirino moko [foto Irena.P.2016]

Prpravimo sestavine za nadev. Sladko papriko olupimo in jo narezano na trakce dušimo v olju do mehkega. Sir prav tako narežemo na tanke trakce in postavimo nazaj v hladilnik. Pečico predhodno segrejemo na 200°C. V skledo presejemo moko s pecilnim praškom [vinski kamen] in soljo. Dodamo kuhano in ohlajeno proseno kašo in zamesimo. Testo takoj brez čakanja razprostremo po pekaču in potresemo z origanom ter postavimo v vročo pečico ter pečemo 10 minut. Zatem vzamemo pečeno testo iz pečice, ga obložimo z dodobra dušeno papriko kateri je povrela vsa tekočina in sirom narezanim na trakce [lahko uporabimo tudi kozji masleni sir brez laktoze] in postavimo v UGASNJENO a še toplo pečico za 2 minute, da se sir malo razmehča ... in DOBER TEK.



pizza z belo pirino moko [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

sladka rdeča paprika	220	292,60	2,29	28,05	14,45
olja	5	49,70	0,00	5,00	0,00
brokoli	250	85,00	7,05	0,93	16,60
peresniki iz rjavega riža	150	537,00	11,25	5,55	108,00
svederčki iz rjavega riža	100	358,00	7,50	3,70	72,00
voda	250	0,00	0,00	0,00	0,00
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
697,63	1.322	28,09	43,23	211,05	282,37
		%	%	%	
		10	15	75	



peresniki s sladko papriko n svederčki z brokolijem [foto Irena.P. 2016]

Testenine kuhamo 5 minut v soljeni vodi, odstavimo ter pokrijemo in pustimo za 5 minut, da nabreknejo, zatem vodo odlijemo. Za omako uporabimo sveže ali zmrznjene sladke rdeče paprike katere olupljene in narezane na kratke trakce 10 minut dušimo na olju. Istočasno skuhamo še brokoli. S paličnim mešalnikom spasiramo brokoli in posebej spasiramo še sladko papriko Brokolijevo omako umešamo med svederčke, omako iz sladke paprike pa umešamo med peresnike. Testenine serviramo še vroče.



omaka iz sladke paprike in brokolija [foto Irena.P. 2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

CMOKI

polnozrnat kruh	270	213,79	5,37	7,24	32,51
maslo	20	143,40	0,17	16,22	0,01
voda	100	0,00	0,00	0,00	0,00
pirina gladka moka	40	50,80	2,20	0,34	10,58
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00
peteršilj	3	1,08	0,09	0,02	0,19

PRELIV

prosene drobtine	30	34,08	0,85	1,21	5,08
maslo	25	179,25	0,21	20,28	0,02

ZELENJAVNA PRILOGA

cvetača	150	37,50	2,88	0,42	7,46
brokoli	50	17,00	1,41	0,19	3,32
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
619,37	697	13,65	46,03	63,94	123,63
		%	%	%	
		11	37	52	



kruhovi knedlji s peteršiljem in drobtinicami [foto Irena.P.2016]

Na koščke zrezanemu kruhku dodamo maslo, sol, vodo, pirino moko in peteršilj. Vse skupaj zgetemo in oblikujemo v kroglice. V kozico dodamo vodo in jo pristavimo na ogenj, da zavre. Na soparo zatem pristavimo oblikovane kruhove cmoke katerim dodamo še zelenjavo in vse skupaj 40 minut dušimo na močni sopari. Kuhane cmoke zabelimo z na maslu popraženimi drobtinicami. Ponudimo jih še vroče skupaj z dušeno zelenjavo. Dodamo pa lahko še pražen krompir.



kruhki [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

sladka rdeča paprika	200	266,00	2,08	25,50	13,14
olje	5	49,70	0,00	5,00	0,00
basmati riž	100	130,00	2,69	0,28	28,17
voda	250	0,00	0,00	0,00	0,00
stročji zelen fižol	110	34,10	2,00	0,13	7,84
sol	10	0,00	0,00	0,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
588,16	480	6,77	30,91	49,15	86,84
		%	%	%	
		8	36	57	



rižota s sladko papriko in stročjim zelenim fižolom [foto Irena.P.2016]

Riž kuhamo 15 minut v soljeni vodi, odstavimo ter pokrijemo in pustimo, da nabrekne. Za omako uporabimo sveže ali zmrznjene sladke rdeče paprike katere olupljene in narezane na kratke trakce cca 35 minut dušimo na olju. Ko je paprika že dodobra zmeščana, poskrbimo, da povre vsa preostala tekočina. Zatem ločimo polovico dušene paprike v katero vmešamo predhodno kuhan riž in dobro prepražimo na ognju, da je vse skupaj dobro prepojeno in vroče. Riž z vmešamo papriko serviramo na krožnik in dodamo na vrh še preostalo dušeno papriko in vsemu skupaj, dodamo še kuhan stročji fižol in to še vroče postrežemo.



sladka paprika pred dušenjem [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

polnozrnat kruh	90	71,26	1,79	2,41	10,84
brokoli	225	76,50	6,35	0,83	14,94
pirina gladka moka	30	38,10	1,65	0,26	7,93
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00
prosene drobtine	50	56,81	1,42	2,02	8,47

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
341,11	243	11,20	5,51	42,17	58,89
		%	%	%	
		19	9	72	



sočne brokolijeve kroglice [foto Irena.P.2016]

Brokoli stresemo v vrelo vodo in kuhamo 5 minut. Zatem odlijemo vodo in primešamo na koščke zrezan proseno-pirin kruhek, pirino gladko belo moko in dodamo še sol. Vse sestavine pretlačimo in z zajemalko za sladoled oblikujemo kroglice katere povaljamo v proseno-pirine drobtine. Oblikujemo okrogle polpetke in jih položimo na pekač iz teflona ali na peki papir na navaden pekač. Iz sestavin lahko oblikujemo 4 polpetke katere spečemo v pečici ogreti na 160°C. Pečemo jih 25 minut na eni strani, jih obrnemo in pečemo še 25 minut.



predpriprava na izdelavo brokolijevih kroglic [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

krompir, kuhan	300	258,00	5,13	0,30	60,03
maslo	30	215,10	0,26	24,33	0,02
moka, prosena	90	107,10	3,16	0,90	21,30
moka, pirina bela	90	114,30	4,95	0,77	23,80
koruzni škrob	10	38,10	0,03	0,01	9,13
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00
prosene drobtine	30	34,08	0,85	1,21	5,08
maslo	25	179,25	0,21	20,28	0,02

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
398,26	946	14,58	47,79	119,37	181,74
		%	%	%	
		8	26	66	



krompirjevo-proseni svaljki z nektarino in solato iz radiča [foto Irena.P. 2016]

Najprej 1 uro kuhamo krompir, ga olupimo in skupaj z maslom ter soljo še vročega pretlačimo [če pustimo, da se krompir ohladi potem postane zmes preveč klejasta]. Ko se zmes ohladi, dodamo moko in škrob ter testo zgnemo in z žlico za sladoled oblikujemo v kepice katere prerežemo na 4 delce in vsakega od teh štirih delov oblikujemo v svaljke. Predhodno v kozici segrejemo vodo in nad soparo postavimo svaljke ter jih kuhamo cca 20-25 minut. Med tem pripravimo še maslo in drobtinice. Na sopari skuhane svaljke serviramo na krožnike in prelijemo s popraženimi drobtinicami ter serviramo.



oblikovanje svaljkov [foto Irena.P. 2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

bučke	100	17,00	1,21	0,32	3,11
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00
pirina moka	30	38,10	1,65	0,26	7,93
laneno seme	15	80,10	2,89	6,32	4,33
voda	60	0,00	0,00	0,00	0,00
prosene droptine	50	39,59	1,00	1,34	6,02

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
223,62	175	6,75	8,24	21,39	36,38
		%	%	%	
		19	23	59	



panirane bučke pečene v pečici [foto Irena.P.2016]

Najprej pripravimo mešanico za paniranje: zmeljemo lanena semena in zmelitim semenom dodamo 4x več tekočine kot je semen; zmes pustimo stati 10 minut, da se izloči sluz; posebej pripravimo še pirino gladko belo moko in prosene droptine. Narezane in soljene bučke povaljamo v moki, zatem v sluzasti tekočini iz lanenih semen, ponovno v moko in ponovno v tekočino iz lanenih semen in za tem samo 1x v prosene droptine; panirane bučke na pladnju iz taflona položimo v hladno pečico katero nastavimo na 160 stopinj. Pečemo jih 25 minut, obrnemo in za tem pečemo še 25 minut na 160 stopinj. Panirane bučke za tem še 30 minut pustimo v topli ugasnjeni pečici preden jih postrežemo. NI PRIMERNO ZA BOLNIKE S ČREVESNO ZAPORO!



predpriprava na paniranje bučk [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

sladka rdeča paprika	400	532,00	4,16	51,00	26,28
olje	5	49,70	0,00	5,00	0,00
basmati riž	100	130,00	2,69	0,28	28,17
voda	500	0,00	0,00	0,00	0,00
olje	5	49,70	0,00	5,00	0,00
cela sladka paprika	180	239,40	1,87	22,95	11,83
sol, za riž v nadevani papriki	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
sol, za vodo v kateri se kuha	5	0,00	0,00	0,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1037,27	1.001	8,72	84,23	66,28	159,23
		%	%	%	
		5	53	42	



filana paprika s pire krompirjem [foto Irena.F.2016]

V ponev dodamo olje, riž basmati in na drobne kockice narezano sladko papriko kateri smo olupili kožo. Ko riž postekleni dodamo sol in mešanico napolnimo v očiščene paprike. V kozico nalijemo vodo in vanjo položimo paprike ter solimo. Kuhamo na majhnem plamenu in med tem olupimo še ostalo papriko, jo podušimo, spsiramo in dodamo v kozico k polnjenim paprikam. Pustimo, da vre cca 30 minut. Sočasno pa kuhamo tudi krompir za prilogo. Ko je paprika in omaka kuhana iz kozice vzamemo omako in riž, ki je ušel iz filanih paprik in vse skupaj spsiramo s paličnim mešalnikom. Ob pire krompirju tako serviramo polnjeno papriko katero prelijemo z gosto in okusno omako.



basmati riž in cela sladka paprika [foto Irena.F.2016]



	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

polnozrnat kruh	90	71,26	1,79	2,41	10,84
cvetača	180	61,20	5,08	0,67	11,95
pirina gladka moka	30	38,10	1,65	0,26	7,93
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00
prosene drobtine	50	56,81	1,42	2,02	8,47

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
300,54	227	9,93	5,35	39,19	54,47
		%	%	%	
		18	10	72	



sočne cvetačine kroglice [foto Irena.P.2016]

Cvetačo stresemo v vrelo vodo in kuhamo 5 minut. Zatem odlijemo vodo in primešamo na koščke zrezan proseno-pirni kruhek, pirino gladko belo moko in dodamo še sol. Vse sestavine pretlačimo in z zajemalko za sladoled oblikujemo kroglice katere povaljamo v proseno-pirine drobtine. Oblikujemo okrogle polpetke in jih položimo na pekač iz teflona ali na peki papir na navaden pekač. Iz sestavin lahko oblikujemo 4 polpetke katere spečemo v pečici ogreti na 160°C. Pečemo jih 25 minut na eni strani, jih obrnemo in pečemo še 25 minut.



predpriprava na izdelavo cvetačnih kroglic [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

krompir	1000	870,00	23,00	1,00	198,00
kumare	200	24,00	1,18	0,32	4,32
olja, sončnično	10	99,40	0,00	10,00	0,00
olja, olivno	10	99,40	0,00	10,00	0,00
sol za posip	5	0,00	0,00	0,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
977,18	1.093	24,18	21,32	202,32	247,82
		%	%	%	
		10	9	82	



cvetačini polpeti in krompir s kumaro [foto Irena.P.2016]

Krompir sorte Rudolf skuhamo, olupimo in malo ohladimo preden ga razrežemo. Posebej olupimo kumaro, naribamo in posolimo, da spusti vodo. Po dvajsetih minutah kumare ožamemo in odlijemo vodo katero so spustile kumare. Zatem ožete kumare skupaj z narezanim krompirjem, oljem in soljo zmešamo ter postrežemo s pečenimi cvetačnimi polpeti.



zare s soljo in olupljen pravkar kuhan krompir [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

moka, prosena	70	83,30	2,46	0,70	16,57
moka, pirina polnozrnata	70	88,90	3,85	0,60	18,51
voda	150	0,00	0,00	0,00	0,00
droptine, prosene	15	17,04	0,42	0,60	2,54
maslo	30	215,10	0,26	24,33	0,02
sol	10	0,00	0,00	0,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
274,15	404	6,99	26,23	37,63	70,85
		%	%	%	
		10	37	53	



prosena-pirini žganci, po karosko [foto Irena.P.2016]

V železni ponvi ali ponvi z debelim dnom praži moko na suho. Vztrajno mešaj. Ko postane moka vroča in med prsti, ko jo poskusiš, tudi ostra, jo potegni na kraj štedilnika in zalivaj s slano vrelo vodo ter mešaj, da postanejo žganci. Zalij toliko, da so žganci rahli in drobni. 15 minut jih pusti pokrite na štedilniku na toplem. Zatem jih nadrobi z vilicami v skledo. V mali segreti kozici pregrej presno maslo na katerem prepraži prosene drobtine. Še vroče vse skupaj poliješ preko razdrobljenih žgančev in postrežeš zraven zelenjavne juhe ali kot samostojno jed.



prosena moka in 100% prosene droptine [foto Irena.P.2016]

		E	B	M	OH
netto		energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
	g	kcal	g	g	g
bučke	100	17,00	1,21	0,32	3,11
sladka paprika	100	133,00	1,04	12,75	6,57
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00
pirina moka	30	38,10	1,65	0,26	7,93
laneno seme	15	80,10	2,89	6,32	4,33
voda	60	0,00	0,00	0,00	0,00
prosene droptine	50	39,59	1,00	1,34	6,02

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
303,26	308	7,79	20,99	27,96	56,74
		%	%	%	
		14	37	49	



polpeti iz bučk in sladke paprike ter pečen primorski mlad krompir [foto Irena.P.2016]

Najprej pripravimo mešanico za paniranje: zmeljemo lanena semena in zmelitim semenom dodamo 4x več tekočine kot je semen; zmes pustimo stati 10 minut, da se izloči sluz; posebej pripravimo še pirino gladko belo moko in prosene droptine. Na drobne koščke narezane bučke in na drobne koščke narezane olupljene sladke paprike posolimo in skupaj povaljamo v pirini moki in oblikujemo v obliko polpete; nakar to povaljamo še v droptine in za tem v tekočino z mletim lanenim semenom in še enkrat v droptine. Panirane polpete za tem položimo na pekač. Pečemo jih 25 minut, obrnemo in za tem pečemo še 25 minut na 160 stopinj. Postrežemo vroče. NI PRIMERNO ZA BOLNIKE S ČREVESNO ZAPORO!



bučka in sladka paprika [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

krompir	400	344,00	6,84	0,40	80,04
ohrovt	150	85,50	5,55	1,20	13,65
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00
prosene drobtine	30	34,08	0,85	1,21	5,08
maslo	30	215,10	0,26	24,33	0,02

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
475,58	679	13,49	27,14	98,79	139,42
		%	%	%	
		10	19	71	



krompir v oblicah z ohrovtom in droptinicami [foto Irena.P.2016]

Najprej 35 minut kuhamo krompir. Sočasno posebej na trakce razrežemo ohrovt kateremu smo po listih odstranili zadebeljene dele. Ohrovt vstavimo v kozico skupaj z vodo in soljo ter ga dušimo cca 15-20 minut. Ko sta krompir in ohrovt kuhana ju serviramo na krožnik in zabelimo z na maslu popraženimi droptinicami. Na isti način lahko namesto ohrovtu pripravimo zelen stročji fižol.



priprava ohrovtu [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

sladki krompir, batata	170	129,20	2,33	0,24	30,12
voda	170	0,00	0,00	0,00	0,00
maslo	23	164,91	0,20	18,66	0,01
moka, prosena	55	65,45	1,93	0,55	13,02
moka pirina bela	43	54,61	2,37	0,37	11,37
pecilni prašek, vinski kamen	2,5	6,65	0,00	0,01	1,61
sol	1	0,00	0,00	0,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
381,73	421	6,82	19,82	56,13	82,77
		%	%	%	
		8	24	68	



brizgančki iz batate [foto Irena.P.2016]

Najprej 20 minut kuhamo sladki krompir. Zatem ga skuhanega skupaj z maslom še vročega pretlačimo. Ko se zmes malo ohladi, dodamo moko in pecilni prašek. Zmes je rahla in puhasta, zato jo zlahka nabrizgamo na pekač. Brizgančke za tem še posolimo in postavimo v predgreto pečico na 160 stopinj. Pečemo jih 25 minut na 160 stopinj in še tople postrežemo. In tako na hitro dobimo imeniten in nepozaben prigrizek. Med tem, ko pa se brizgančki pečejo v pečici bo kuhinja dišala kot, da bi pekli najiminitnejšo jed.



priprava brizgančkov na pledenj [foto Irena.P.2016]

# BATATAČINKE

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

sladki krompir, batata	200	152,00	2,74	0,28	35,44
voda	200	0,00	0,00	0,00	0,00
maslo	20	143,40	0,17	16,22	0,01
moka, prosena	120	142,80	4,21	1,20	28,40
moka pirina bela	40	50,80	2,20	0,34	10,58
pecilni prašek, vinski kamen	9	23,94	0,00	0,03	5,79
radenska	170	0,00	0,00	0,00	0,00
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
656,39	513	9,32	18,07	80,22	107,61
		%	%	%	
		9	17	75	



batatine palačinke z rastlinsko majonezo iz pire krompirja [foto Irena.P.2016]

Najprej 20 minut kuhamo sladki krompir. Zatem ga skuhanega skupaj z maslom še vročega pretlačimo. Pretlačeni zmesi dodamo: moko, sol, pecilni prašek in radensko. Zmes je gosta a vseeno rahla in puhasta in je ne smemo razredčiti z dodatno tekočino, ker se potem batačinke prehitro zažgejo in se ne spečejo dobro. Zmes z zajemalko vlijemo na pekač iz teflona in kupčke z lopatico lepo razgrnemo. Predhodno pečico segrejemo na 200 stopinj. Pripravljeno maso na pekaču postavimo v vročo pečico in pečemo 10 minut na 200 stopinj. Zatem jih obrnemo in popečemo še na drugi strani za 10 minut na 200 stopinj. Posebej pa pripravimo še pire krompir katerega priložimo batatačinkam. Op.: paziti, da pire krompir serviramo še vroč.



priprava za izdelavo batatinih palačink [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

kvinoja	125	460,00	17,65	7,59	80,20
voda za kuhanje kvinoje	310	0,00	0,00	0,00	0,00
laneno seme	30	160,20	5,79	12,65	8,66
voda za laneno seme	130	0,00	0,00	0,00	0,00
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00
droptine za maso	40	45,44	1,13	1,61	6,77
origano	0,3	0,80	0,03	0,01	0,21
pirina moka	80	101,60	4,40	0,68	21,15
droptine za paniranje	40	45,44	1,13	1,61	6,77

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
582,25	<b>813</b>	30,13	24,15	123,77	178,05
		%	%	%	
		17	14	70	



Kvinojine ali prosene pleskavice in čevapi [foto Irena.P.2016]

Kvinojo zvečer namočimo in drugi dan vsaj 4x speremo. Kuhamo jo 15 minut. Za tem jo pokrijemo in pustimo, da nabrekne in se ohladi. Zmeljemo lanena semena in jim dodamo vodo. Čez 10 minut to poleg ostalih sestavin stresemo k ohlajeni in nabrekli kvinojni kaši in vse skupaj dodobra premešamo, da dobimo maso podobno kot za čevape ali pleskavice. Poljubno oblikujemo, povaljamo v droptinah in kuhamo nad soparo 30 minut. Za tem čevape/pleskavice še za 10 minut pečemo v pečici na 200 stopinj in za 5 minut hrustljivo oblikujemo še v toasterju. Kvinojnimi čevapi/pleskavice najbolj razvijejo svoj okus, ko so povsem ohlajeni. Namesto kvinoje lahko uporabite tudi kuhano proseno kašo.



Masa za izdelavo pleskavic in čevapov [foto Irena.P.2016]



	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

krompir	2000	1740,00	46,00	2,00	396,00
kokosovo olje	20	180,00	0,00	20,00	0,00
sol za posip	5	0,00	0,00	0,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1561,00	1.920	46,00	22,00	396,00	464,00
		%	%	%	
		10	5	85	



krompir pečen v pečici [foto Irena.P.2016]

Krompir sorte Rudolf olupimo, ga razrežemo na malo večje krhle [pri bolj drobno narezanih krompirjih se ne zapečejo tako lepo - so bolj zažgani] in položimo v mrzlo vodo za 15-30 min., da se izloči škrob. Zatem odlijemo vodo, krompir še malo preplaknemo in vso vodo odlijemo in ga zložimo na papirnato brisačko, da se popolnoma osuši [če pa pečemo mlad krompir ga ne namakamo v vodi pač pa le razrežemo, umijemo in dodobra obrišemo]. Dobro osušenemu krompirju dodamo olje in premešamo vse skupaj, da je olje res dodobra razporejeno po vseh površinah krompirja. Predhodno segrejemo pečico na 160 stopinj - ventilatorsko ogrevanje. Krompir pečemo 60 minut na 160 stopinj - program: ventilatorsko ogrevanje na najvišji polički. Če se vam po končanem pečenju zdi, da krompirček ni dovolj hrustljav in zapečen ga še dodatno zapečemo: t.j. 7-10 minut na 200 stopinj. Pomemben faktor pri pečenju z malo olja je tudi pekač. Pri testiranju se najbolje obnese: Original Kaiser "laForme - nonstick antihaf vario".



izločitev škroba iz krompirja [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

krompir	270	232,20	4,62	0,27	54,03
maslo	36	258,12	0,31	29,20	0,02
moka, prosena	140	166,60	4,91	1,40	33,14
koruzni škrob	6,5	24,77	0,02	0,00	5,93
sol	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
322,15	682	9,85	30,87	93,12	133,85
		%	%	%	
		7	23	70	



x-cut1-CHIPS [foto Irena.P.2016]

Kuhan krompir olupimo in skupaj z maslom ter soljo še vročega pretlačimo. Ko se zmes malo ohladi, dodamo moko in škrob ter testo zgnetemo. Ker je testo zelo krhko ga moramo najprej s sladoležno žličko oblikovati v kroglice, le to potem z jedilnim nožkom razdelimo na 4 dele katere lahko s pripravo za brizgane piškote na pekaču oblikujemo v tanke kroge [pomagamo si lahko tudi s plastičnim obročem od kakega spreja in kozarcem], na koncu pa jih potiskamo še z vilico, da dobimo rebrast vzorec. Pekač za tem položimo v predgreto pečico na 200 stopinj - ventilatorsko ogrevanje + ogrevanje spodaj. Pečemo jih najprej 10 minut pri 200 stopinj na eni strani, jih obrnemo in pečemo še na drugi strani 5 minut na 200 stopinj in postrežemo ohlajene.



priprava chipsa [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

batata	270	232,20	4,62	0,27	54,03
maslo	36	258,12	0,31	29,20	0,02
moka, riževa	140	182,00	3,77	0,39	39,44
koruzni škrob	6,5	24,77	0,02	0,00	5,93
sol	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
318,01	<b>697</b>	8,71	29,86	99,42	137,99
		%	%	%	
		6	22	72	



X-CUT-2 CHIPS [foto Irena.P.2016]

Batato kuhamo 10 minut in jo z maslom ter soljo še vročo pretlačimo. Ko se zmes malo ohladi, dodamo moko in škrob ter testo zgnetemo. Ker je testo zelo krhko ga moramo najprej s sladoleadno žličko oblikovati v kroglice, le to potem z jedilnim nožkom razdelimo na 4 dele katere lahko s pripravo za brizgane piškote na pekaču oblikujemo v tanke krogec [pomagamo si lahko tudi s plastičnim obročem od kakega spreja in kozarcem], na koncu pa jih potiskamo še z vilico, da dobimo rebrast vzorec. Pekač za tem položimo v predgreto pečico na 200 stopinj - ventilatorsko ogrevanje + ogrevanje spodaj. Pečemo jih najprej 10 minut pri 200 stopinj na eni strani, jih obrnemo in pečemo še na drugi strani 5 minut na 200 stopinj in postrežemo ohlajene.



priprava chipso [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

batata	150	114,00	2,06	0,21	26,58
cvetača	100	25,00	1,92	0,28	4,97
laneno seme	12	64,08	2,31	5,06	3,47
proseno moka	7,5	8,93	0,26	0,08	1,78
pirina moka	7,5	9,53	0,41	0,06	1,98
voda za moko in laneno seme	100	0,00	0,00	0,00	0,00
sol	3	0,00	0,00	0,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
328,57	222	6,97	5,69	38,77	51,43
		%	%	%	
		14	11	75	



zelenjavna majoneza [foto Irena.P.2016]

Mrzlo vodo vlijemo v taflonasto ponev in še v hladno vodo vmešamo zmleta lanena semena ter proseno in pirino moko nakar to na zmernem ognju konstantno mešamo. Ko mešanica zavre jo kuhamo še 5 minut in ves čas mešamo. Za tem to zmes odstavimo z ognja; pripravimo še kozico v katero vlijemo vodo in dodamo batato ter cvetačo. Obe sestavini kuhamo 35 minut za tem, ko sta obe sestavini pripravljene vse skupaj stresemo v visoko posodo in dodobra pretlačimo s paličnim mešalnikom. Tako pripravljena majoneza ima zelo bogat in intenziven okus. NI PRIMERNO ZA BOLNIKE S ČREVESNO ZAPORO!



priprava zelenjavne majoneze [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

krompir	150	129,00	2,57	0,15	30,02
korenje	100	41,00	0,93	0,24	9,58
stročji zelen fižol	100	31,00	1,82	0,12	7,13
sladka paprika	100	133,00	1,04	12,75	6,57
olja	5	49,70	0,00	5,00	0,00
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00

## ZELENJAVNA MAJONEZA

majo-bata	120	69,96	2,20	1,80	12,24
-----------	-----	-------	------	------	-------

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
485,85	454	8,55	20,06	65,54	94,15
		%	%	%	
		9	21	70	



francoška solata, masleni sir, kruhek [foto Irena.P.2016]

Najprej pripravimo zelenjavno majonezo in jo ohladimo. Za tem skupaj skuhamo: krompir, fižol in korenje. Posebej pa na olju dušimo papriko. Kuhano in dušeno zelenjavo stresemo skupaj in z dodano majonezo zmešamo skupaj podobno kot francosko solato ter postrežemo. NI PRIMERNO ZA BOLNIKE S ČREVESNO ZAPORO!



mešanica za francosko solato [foto Irena.P.2016]

# BELO ZELJE

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

belo zelje	200	50,00	2,56	0,20	11,60
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00
olja	10	99,40	0,00	10,00	0,00
voda	100	0,00	0,00	0,00	0,00
sladka paprika	100	133,00	1,04	12,75	6,57
olja	5	49,70	0,00	5,00	0,00
sol	2	0,00	0,00	0,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
372,28	<b>332</b>	3,60	27,95	18,17	49,72
		%	%	%	
		7	<b>56</b>	<b>37</b>	



pire krompir z dušenim zeljem s papriko [foto Irena.P.2016]

Na široke trakce zrezano zelje 1 uro dušimo na olju z malo vode in soli. Posebej 35 minut dušimo sladko papriko na olju s soljo. Na koncu vse skupaj zmešamo in še malo po pražimo. Posebej pripravimo še pire krompir in panirane bučke in vse skupaj še vroče postrežemo.



belo zelje [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

bučke	200	34,00	2,42	0,64	6,22
sladka paprika	160	212,80	1,66	20,40	10,51
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00
pirina moka	50	63,50	2,75	0,43	13,22
laneno seme	25	133,50	4,82	10,54	7,22
voda	100	0,00	0,00	0,00	0,00
prosene droptine	70	55,43	1,39	1,88	8,43

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
517,47	499	13,05	33,88	45,60	92,53
		%	%	%	
		14	37	49	



panirana nabodala ter pečen primorski mlad krompir. [foto Irena.P.2016]

Najprej pripravimo mešanico za paniranje: zmeljemo lanena semena in zmelitim semenom dodamo 4x več tekočine kot je semen; zmes pustimo stati 10 minut, da se izloči sluz; posebej pripravimo še pirino gladko belo moko in prosene droptine. Na drobne koščke [1,5x1,5 cm] narezane bučke in na drobne koščke [1,5x1,5 cm] narezane olupljene sladke paprike izmenoma nabodemo na lesena nabodala, jih posolimo pomokamo in pomočimo v tekočino z lanenim semenom, za tem pa jih še 1x popaniramo v droptinah. Tako pripravljena nabodala pečemo 25 minut, obrnemo in za tem pečemo še 25 minut na 160 stopinj. Postrežemo še vroče. Čim manjši bodo koščki na nabodalih bolj bo jed okusna. NI PRIMERNO ZA BOLNIKE S ČREVESNO ZAPORO!



nabodala [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

sladka rdeča paprika	200	266,00	2,08	25,50	13,14
olja	5	49,70	0,00	5,00	0,00
voda	250	0,00	0,00	0,00	0,00
stročji zelen fižol	110	34,10	2,00	0,13	7,84
sol	10	0,00	0,00	0,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
519,30	350	4,08	30,63	20,98	55,70
		%	%	%	
		7	55	38	



preprosti sataraj s pire krompirjem in zeleno solato [foto Irena.P.2016]

Za omako uporabimo sveže ali zmrznjene sladke rdeče paprike katere olupljene in narezane na kratke trakce cca 35 minut dušimo na olju. Ko je paprika že dodobra zmeščana, poskrbimo, da povre vsa preostala tekočina. Posebej skuhamo stročji zelen fižol in ga umešamo, ko je vsa tekočina pri dušenju paprike že povrela. Pomešamo in še malce povremo ter postrežemo s pire krompirjem ter zeleno solato.



sladka paprika s stročjim fižolom [foto Irena.P.2016]



	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

## TESTO

moka, prosena	70	83,30	2,46	0,70	16,57
moka, pirina bela	18	22,86	0,99	0,15	4,76
maslo	10	71,70	0,09	8,11	0,01
koruzni škrob	5	19,05	0,01	0,00	4,56
kutinova marmelada	15	16,36	0,04	0,01	4,33
radenska	80	0,00	0,00	0,00	0,00
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00
sladka paprika	100	133,00	1,04	12,75	6,57

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
239,85	346	4,62	21,73	36,80	63,15
		%	%	%	
		7	34	58	



palačinke s sladko papriko [foto Irena.P.2016]

Vse pripravimo in počakamo, da se maslo malce zmešča. Dodamo še radensko in vse skupaj zmešamo z mikserjem. Zmes je zelo gosta in je ne smete redčiti z več tekočine; prav tako pa zmes tudi ne sme stati. Predhodno dušimo na trakce narezano in olupljeno sladko papriko. Ko je paprika dodobra zmeščana jo dodamo v pravkar na sveže pripravljeno zmes za palačinke in rahlo vmešamo z vilico. Zmes z zajemalko nalijemo na pekač in razgrnemo z lopatico ter pečemo v predhodno predgreti pečici 10 minut na 200 stopinj. Zatem jih obrnemo in pečemo še enkrat 10 minut na isti temperaturi. Papričinke so hrustljave in čvrste zato jih lahko jemo kar z roko kot velikanske zelenjavne piškote.



sladka paprika [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

krompir, kuhan	300	258,00	5,13	0,30	60,03
maslo	30	215,10	0,26	24,33	0,02
moka, prosena	90	107,10	3,16	0,90	21,30
moka, pirina bela	90	114,30	4,95	0,77	23,80
vinski kamen	10	26,60	0,00	0,03	6,43
sol	4	0,00	0,00	0,00	0,00
olje za dušenje paprike	4	39,76	0,00	4,00	0,00
sladka paprika, zmznjena	150	199,50	1,56	19,13	9,86
moka, prosena za valjanje	10	11,90	0,35	0,10	2,37

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
499,24	<b>972</b>	15,41	49,55	123,80	188,76
		%	%	%	
		8	<b>26</b>	<b>66</b>	



Krompirjeve piroške brez nadeva [foto Irena.P.2016]

Najprej 45 minut do 1 uro kuhamo cel krompir [sorte Rudolf], ga olupimo in skupaj z maslom ter soljo še vročega pretlačimo [če pustimo, da se krompir ohladi potem postane zmes preveč klejasta]. Ko se zmes malo ohladi, dodamo moko in vinski kamen ter testo zgnetemo, zvaljamo in na hitro oblikujemo ter zložimo na pekač [če testo pustimo predolgo čakati postane pocasto in ga je nemogoče oblikovati]. Oblikovane piroške postavimo v predgreto pečico na 200 stopinj. Temperaturo pečice za tem prestavimo na 180 stopinj in piroške pečemo 20 minut. Ko so piroške pečene jih lahko premažemo s slanim premazom [5 žlic vode, 1 žlička soli in 1 žlička mletega sladkorja - raztopimo nad zmernim ognjem]. Če pa piroške naredimo še z nadevom predhodno olupimo sladke zmznjene paprike jih narežemo na trakce in 5-7 minut dušimo in s tem lahko nadevamo piroške. Uporabimo pa lahko tudi brokoli in korenje.



Krompirjeve piroške z nadevom [foto Irena.F.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

krompir, kuhan	300	258,00	5,13	0,30	60,03
maslo	30	215,10	0,26	24,33	0,02
moka, prosena	90	107,10	3,16	0,90	21,30
moka, pirina bela	90	114,30	4,95	0,77	23,80
koruzni škrob	10	38,10	0,03	0,01	9,13
sol	4	0,00	0,00	0,00	0,00
brokoli, zmrznjen	90	30,60	2,54	0,33	5,98
korenje, zmrznjeno	60	24,60	0,56	0,14	5,75
moka, prosena za valjanje	10	11,90	0,35	0,10	2,37
prosene drobtine	30	34,08	0,85	1,21	5,08
maslo	25	179,25	0,21	20,28	0,02

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
539,15	1.013	18,03	48,37	133,46	199,85
		%	%	%	
		9	24	67	



Tortellini z nadevom [foto Irena.P.2016]

Najprej 45 minut do 1 uro kuhamo cel krompir [sorte Rudolf], ga olupimo in skupaj z maslom ter soljo še vročega pretlačimo [če pustimo, da se krompir ohladi potem postane zmes preveč klejasta]. Ko se zmes malo ohladi, dodamo moko in vinski kamen ter testo zgnetemo, zvaljamo in na hitro oblikujemo in napolnimo s predhodno 5-7 minut prevreto in z vilico pretlačeno zelenjavo [brokoli in korenje] ter zložimo v posodo kjer bomo torteline dušili [če testo pustimo predolgo čakati postane pocasto in ga je nemogoče oblikovati]. Oblikovane torteline dušimo 25 minut na vroči sopari. Preden torteline postrežemo jih še zabelimo z drobtinicami.



Tortellini z nadevom [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

prosenka kaša	60	71,40	2,11	0,60	14,20
sol	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00
voda	300	0,00	0,00	0,00	0,00
višnjeva marmelada	60	67,62	0,39	0,07	17,59

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
387,54	139	2,50	0,67	31,79	34,96
		%	%	%	
		7	2	91	



kuhana prosena kaša z višnjevo marmelado in rastlinskim mlekom [foto Irena.P.2016]

Najprej grobo zmeljemo proseno kašo. V kozico vlijemo mrzlo vodo v katero takoj stresemo grobo mletto proseno kašo ter na zmernem ognju konstantno mešamo. Ko zmes zavre vse skupaj kuhamo še 10 minut. Ko je kaša kuhana jo odstavimo in pokrijemo ter pustimo še nabrekne. Postrežemo jo hladno z višnjevo marmelado in mlekom iz vode z vmešano rastlinsko smetano. Mleko iz rastlinske smetane: 200 g vode + 40 g rastlinske smetane [v kolikor se vam zdi mešanica še vedno premočna dodate še malo vode].



proso, prosena kaša in prosena moka [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

rižev zdrob	60	78,00	1,61	0,17	16,90
kokosovo mleko	300	78,00	6,60	0,90	3,30
nektarinina marmelada	60	62,14	0,51	0,14	15,80

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
374,06	<b>218</b>	8,72	1,21	36,00	45,94
		%	%	%	
		19	<b>3</b>	<b>78</b>	



Rižev zdrob kuhan v kokosovem mleku z nektarinino marmelado [foto Irena.P. 2016]

Najprej grobo zmeljemo riž. V kozico vlijemo kokosovo mleko v katero takoj stresemo grobo mleti riž ter na zmernem ognju konstantno mešamo. Ko zmes zavre vse skupaj kuhamo še 12 minut. Ko je zdrob kuhan ga odstavimo in pokrijemo ter pustimo, da še nabrekne. Postrežemo še toplo z nektarinino marmelado in mlekom iz vode z vmešano rastlinsko smetano. Mleko iz rastlinske smetane: 200 g vode + 40 g rastlinske smetane [v kolikor se vam zdi mešanica še vedno premočna dodate še malo vode].



mešanica treh vrst riža [foto Irena.P. 2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

kutine	700	399,00	2,80	0,70	107,10
voda	225	0,00	0,00	0,00	0,00
želirni sladkor	225	855,00	0,00	0,00	225,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
814,40	1.254	2,80	0,70	332,10	335,60
		%	%	%	
		1	0	99	



standardni postopekkuhanja: 1, 2 in 3-4 ure kuhanja[foto Irena.F.2016]

Kutinovo marmelado lahko pripravimo tako, da očiščen a še cel sadež postavimo v pekač potopljen v vodo in le to postavimo v pečico in pečemo toliko časa da kutine spremenijo barvo - potemniijo. Zatem jih olupimo, dodamo sladkor [na 1 del kutine dodamo 1 del sladkorja in 1 del vode] in zmiksamo ter vse to kuhamo do primerne konsistence. Pri tem postopku izdelave marmelade ima kuhinja zelo močan vojn po peki kutine, ker pa mi to ne odgovarja jaz postopek izdelave kutinove marmelade priredim malo po svoje. Sveže kutine zamrznem in jih uporabim po potrebi, t.j.: jih še zmrznjene postavim pod tekočo vročo vodo in olupim, odstranim sredico s pečkami in muhico ter jih razrežem na krlje. Kutine narezane na manjše koščke skupaj s sladkorjem in vodo zavrem [vsega dodam občutno manj kot po standardnem postopku], nakar le to s paličnim mešalnikom dodobra zmiksam in kuham 1 uro na zmernem ognju. Po končani kuhi pa goščo še precedim skozi čist in navlažen žepni robček, da dobim še 250 g kutinovega sirupa. Tako pripravljena marmelada je povsem svetle barve in ko je ohlajena ima okus sveže hruške [v kolikor pa marmelado kuhamo po standardnem postopku, med kuhanjem marmelada spreminja barvo od marelične do rdeče barve] - bolj je marmelada temna, bolj izrazit in karameliziran okus dobi. Prvo uro je svetle barve, drugo uro rjavkaste barve in tretjo uro kuhanja postane rdečkaste barve.



kutine in želirni sladkor [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

## TESTO

moka, prosena	140	166,60	4,91	1,40	33,14
moka, pirina bela	35	44,45	1,93	0,30	9,25
maslo	17	121,89	0,14	13,79	0,01
koruzni škrob	10	38,10	0,03	0,01	9,13
vanilijev sladkor	15	57,00	0,00	0,00	15,00
kutinova marmelada	30	32,71	0,07	0,02	8,66
radenska	160	0,00	0,00	0,00	0,00
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00

## NAMAZ

marelična marmelada	50	92,19	0,30	0,09	23,94
---------------------	----	-------	------	------	-------

## POSIP

posip - vanilijev sladkor	20	76,00	0,00	0,00	20,00
---------------------------	----	-------	------	------	-------

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
339,90	629	7,38	15,59	119,13	142,10
		%	%	%	
		5	11	84	



palačinke brez jajc in brez mleka [foto Irena.P.2016]

Vse pripravimo in počakamo, da se maslo malce zmešča. Dodamo še radensko in vse skupaj zmešamo z mikserjem. Zmes je zelo gosta in je ne smete redčiti z več tekočine; prav tako pa zmes tudi ne sme stati. Takoj, ko testo pripravite pričnite s peko palačink. Če zmes stoji dodana radenska v testu izgubi vse mehurčke in palačinke ne bodo rahle in puhaste. Ponev, v kateri pečete palačinke, mora biti dobro segreta. Pazite pa, da ne bo prevroča, saj se bodo tako začele palačinke smoditi. Palačinke serviramo še tople. Za namaz uporabimo marelično marmelado. Recept zadostuje za 6 mini palačink [za dve porcij]; Ker so palačinke zelo sladke za nevtralizacijo dodajte še rastlinsko smetano.



marelice [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

TESTO

moka, prosena	64	76,16	2,25	0,64	15,15
moka, pirina bela	16	20,32	0,88	0,14	4,23
vinski kamen - pecilni prašek	5	13,30	0,00	0,02	3,22
maslo	30	215,10	0,26	24,33	0,02
vanilijev sladkor	10	38,00	0,00	0,00	10,00
kutinova marmelada	75	81,78	0,18	0,05	21,66
radenska	64	0,00	0,00	0,00	0,00

NADEV

krema	120	308,63	0,42	19,31	34,73
kutinov sirup	40	43,62	0,10	0,02	11,55
kokosova moka	30	136,80	0,94	8,40	15,56
sadni puding	280	141,93	0,76	0,36	35,06

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
523,80	1.076	5,77	53,26	151,16	210,20
		%	%	%	
		3	25	72	



pecivo z marelično kremo in sadnim pudingom [foto Irena.P.2016]

Najprej pripravimo maslo, da se razmehča. Pečico segrejemo na 180 stopinj. Poleg masla penasto umešamo vse sestavine. Testo vlijemo v modelčke in pečemo 20 minut na 180 stopinj. Ko so muffini pečeni jih ohlajene prerežemo, pomočimo v kutinov sirup in kokosovo moko. Zatem jih z modelom za krofke nadevamo s kremo iz marmelade in rastlinske smetane ter postavimo za eno uro v hladilnik. Posebej skuhamo še sadni puding in ga dobro ohlajenega zvrnemo na sladico - pri tem si pomagamo z malo bolj tekočo marmelado katero polijemo čez puding v modelčku.



pecivo brez jajc [foto Irena.P.2016]



	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

TESTO

moka, prosena	250	297,50	8,78	2,50	59,18
moka, pirina polnozrnata	250	317,50	13,75	2,13	66,10
maslo	250	1792,50	2,13	202,78	0,15
kutinova marmelada	250	272,60	0,60	0,15	72,20
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00
moka, prosena za valjanje testa	35	41,65	1,23	0,35	8,28

NAMAZ

marelična marmelada	150	276,56	0,90	0,26	71,81
---------------------	-----	--------	------	------	-------

POSIP

posip - vanilijev sladkor	20	76,00	0,00	0,00	20,00
posip - mleči sladkor	50	190,00	0,00	0,00	50,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
676,75	3.264	27,38	208,16	347,71	583,25
		%	%	%	
		5	36	60	



prosena-pirini masleni piškoti [foto Irena.P.2016]

Iz zgoraj naštetih sestavin (razen marelične marmelade za namaz ter sladkorja za posip in vanilijevega sladkorja) na hitro zamesimo testo. Kutinova marmelada nam prav lepo nadomesti jajce, katerega prav kmalu pri peki ne boste več pogrešali. Če se testo preveč lepi, sprti dodajamo sveže mleto proseno moko. Testo razdelimo na 4 dele, tako je vsak kos lažje valjati. Testo razvaljamo na 3-4 mm debelo plast in z modelčki oblikujemo piškote. Pečico 10 minut pred peko segrejemo na 160°C. Piškote pečemo pribl. 10 minut, toliko, da postanejo lepe zlatorumene barve. Ko se ohladijo, spodnji polni del piškota namažemo z marelično marmelado, nanj pa za tem položimo še zgornji del in jih za tem še posujemo s sladkorjem za posip pomešanim z vanilijemim sladkorjem. Prvi dan, ko so piškoti pečeni so čudovito hrustljavi. Drugi dan se malce navlažijo in se v ustih tako lepo raztopijo, da jih kar ne moremo prenehati jesti.



piškoti [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

TESTO

moka, prosena	160	190,40	5,62	1,60	37,87
vinski kamen - pecilni prašek	8,5	22,61	0,00	0,03	5,47
maslo	12,5	124,25	0,00	12,50	0,00
vanilijev sladkor	10	38,00	0,00	0,00	10,00
kutinova marmelada	150	163,56	0,36	0,09	43,32
radenska	125	0,00	0,00	0,00	0,00

POSIP in NADEV

marelična marmelada	80	147,50	0,48	0,14	38,30
kutinov sirup	80	87,23	0,19	0,05	23,10
kokosova moka	80	364,80	2,50	22,39	41,48

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
460,52	1.138	9,15	36,79	199,54	245,48
		%	%	%	
		4	15	81	



kokosove kroglice s kutinovim sirupom [foto Irena.P.2016]

15 minut pred izdelavo testa prižgemo pečico, saj je pomembno, da je ogreta na pravo temperaturo. Najprej v visoko posodo dodamo kutinovo marmelado, dodamo moko, maslo, vinski kamen, vanilijev sladkor in radensko ter vse skupaj penasto umešamo. Testo vlijemo v modelčke in pečemo 20 minut na 180 stopinj. Ohlajeno pečeno pecivo razrežemo na majhne koščke, dodamo marmelado, zmešamo, oblikujemo v kroglice in povaljamo v kokosovo moko. Zatem jih povaljamo še v sirup iz kutinove marmelade in zatem še enkrat v kokosovo moko.



pecivo brez jajc [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

TESTO

moka, prosena	140	166,60	4,91	1,40	33,14
moka, pirina polnozrnata	140	177,80	7,70	1,19	37,02
maslo	140	1003,80	1,19	113,55	0,08
kutinova marmelada	140	152,66	0,34	0,08	40,43
sol	4	0,00	0,00	0,00	0,00
moka, prosena za valjanje testa	25	29,75	0,88	0,25	5,92

NADEV

jabolko, zlati delišes	500	285,00	1,40	0,75	68,00
------------------------	-----	--------	------	------	-------

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
770,77	1.816	16,42	117,23	184,59	318,23
		%	%	%	
		5	37	58	



pita z rastlinsko smetano in višnjevo marmelado [foto Irena.P.2016]

Sestavine za testo vgnemo in položimo na pomokano površino in razdelimo na dva dela katera dobro in tenko zvaljamo in položimo v modul. Očiščena jabolka naribaj, potresi po testu v modulu in dodaj še cimet. Testo napolnjeno z naribanim jabolkom pokrij z izrezanimi trakci in zavij v obliko pite tako, da med peko lažje uhaja para. Pito v modulu vstavi v pečico katera je že segreta na 160 stopinj in peči vse skupaj 50 minut. Pečeno in ohlajeno pito posuj z mletim sladkorjem in postreži.



jabolčna pita [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

TESTO

moka, prosena	100	119,00	3,51	1,00	23,67
moka, pirina polnozrnata	250	317,50	13,75	2,13	66,10
maslo	80	573,60	0,68	64,89	0,05
kutinova marmelada	100	109,04	0,24	0,06	28,88
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00
kaša, prosena grobo mleta	25	29,75	0,88	0,25	5,92
voda za kuhanje kaše	100	0,00	0,00	0,00	0,00
pecilni prašek, vinski kamen	17	45,22	0,00	0,05	10,93
moka, prosena za valjanje testa	100	119,00	3,51	1,00	23,67

NADEV

lanena semena	200	1068,00	38,58	84,32	57,76
maslo	30	215,10	0,26	24,33	0,02
voda za poparek	200	0,00	0,00	0,00	0,00
kutinova marmelada	100	109,04	0,24	0,06	28,88

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
821,40	2.705	61,64	178,09	245,87	485,60
		%	%	%	
		13	37	51	



potica z namazom iz lanenih semen [foto Irena.P.2016]

Predhodno skuhamo grobo mleto proseno kašo in jo pustimo pokrito, da nabrekne. Posebej zmešamo sveže mleta lanena semena in maslo, nakar to prelijemo z vrelo vodo v katero smo dodali še kutinovo marmelado. Iz sestavin zamesimo testo in ga razvaljamo. Zmešano gosto kašo nanesimo še toplo na pravkar zvaljano testo, ki ne sme počivati. Testo lepo zvijemo in postavimo v model ter postavimo v pečico predgreto na 170 stopinj. Pečemo 60 minut pri isti temperaturi t.j. 170 stopinj. Ohlajeno potico narežemo in postrežemo. Pomembno je, da po jedi zdravilne potice popijemo 7x več tekočine kot pa smo pojedli ptice [tekočino in potico stehatij]! NI PRIMERNO ZA BOLNIKE S ČREVESNO ZAPORO!



namaz na testu [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

TESTO

moka, prosena	100	119,00	3,51	1,00	23,67
moka, pirina bela	250	317,50	13,75	2,13	66,10
maslo	80	573,60	0,68	64,89	0,05
kutinova marmelada	100	109,04	0,24	0,06	28,88
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00
kaša, prosena grobo mleta	25	29,75	0,88	0,25	5,92
voda za kuhanje kaše	100	0,00	0,00	0,00	0,00
pecilni prašek, vinski kamen	17	45,22	0,00	0,05	10,93
moka, prosena za valjanje testa	100	119,00	3,51	1,00	23,67

NADEV

jabolka	300	171,00	0,84	0,45	40,80
češnje	150	94,50	1,59	0,30	24,02
sladkor	150	570,00	0,00	0,00	150,00
kutinova marmelada	100	109,04	0,24	0,06	28,88

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
978,67	<b>2.258</b>	25,24	70,18	402,91	498,33
		%	%	%	
		5	14	81	



potica z namazom iz češenj, jabolka in kutin [foto Irena.P.2016]

Predhodno skuhamo grobo mleto proseno kašo in jo pustimo pokrito, da nabrekne. Posebej s paličnim mešalnikom spsiramo olupljena in na koščke narezana jabolka, češnje, sladkor in kutinovo marmelado. Ko je zmes spsirana jo postavimo na ogenj, da zavre. Ko zmes vre 5 minut jo odstavimo in stresemo na cedilnik s čisto gazo, da se odteče tekočina med tem pa iz sestavin zamesimo testo in ga zvaljamo. Zmešano gosto kašo nanesimo še toplo na pravkar zvaljano testo, ki ne sme počivati. Testo lepo zvijemo in postavimo v model ter postavimo v pečico predgreto na 170 stopinj. Pečemo 60 minut pri isti temperaturi t.j. 170 stopinj. Ohlajeno potico narežemo in postrežemo. Češnje lahko zamenjamo tudi z marelicami in tako dobimo odlično marelično sadno potico.



namaz na testu [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

TESTO

moka, prosena	128	152,32	4,49	1,28	30,30
moka, pirina bela	32	40,64	1,76	0,27	8,46
vinski kamen - pecilni prašek	9	23,94	0,00	0,03	5,79
maslo	60	430,20	0,51	48,67	0,04
vanilijev sladkor	10	38,00	0,00	0,00	10,00
kutinova marmelada	150	163,56	0,36	0,09	43,32
radenska	125	0,00	0,00	0,00	0,00

OBLIV in NADEV

kutinov sirup	95	103,59	0,23	0,06	27,44
kokosova moka [40g za oblivi]	55	250,80	1,72	15,39	28,52
sadni puding	670	530,04	1,81	0,80	134,47
krema	120	308,63	0,42	19,31	34,73

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1033,75	2.042	11,30	85,90	323,05	420,25
		%	%	%	
		3	20	77	



kokosova tortica s sadnim pudingom [foto Irena.P.2016]

Pecivo izdelamo enako kot pri veliki torti samo pečemo ga 20 minut - 28 cm pekač. Ohlajenega z modelirnikom razrežemo na 8 krogcev in posebej naredimo maso iz ostalega dela oblata kar nam ga je ostalo, t.j.: razrežemo na majhne koščke in dodamo poljubni sadni puding, ter kokosovo moko in dodobra zgnetemo z vilico. Zatem maso s pomočjo modelirnika oblikujemo nad spodnjim delom peciva na vrh pa položimo še en del prej narezanega peciva. Vse skupaj pomočimo v kutinov sirup, za tem pa še v kokosovo moko, to ponovimo 2x in dekoriramo s sadnim pudingom katerega obložimo z kremo iz rastlinske smetane z marelično marmelado.



pecivo v delu [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

TESTO

moka, prosena	256	304,64	8,99	2,56	60,60
moka, pirina bela	64	81,28	3,52	0,54	16,92
vinški kamen - pecilni prašek	17	45,22	0,00	0,05	10,93
maslo	120	860,40	1,02	97,33	0,07
vanilijev sladkor	20	76,00	0,00	0,00	20,00
kutinova marmelada	300	327,12	0,72	0,18	86,64
radenska	250	0,00	0,00	0,00	0,00

OBLIV in NADEV

marelična marmelada	220	405,61	1,32	0,37	105,31
kutinov sirup	90	98,14	0,22	0,05	25,99
marelični žele	150	118,20	0,89	0,35	29,39
rastlinska smetana	220	726,00	0,22	70,40	22,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1140,42	3.043	16,89	171,84	377,85	566,58
		%	%	%	
		3	30	67	



marelično kremna torta [foto Irena.P.2016]

V visoko posodo poleg zmečkanega masla dodamo kutinovo marmelado, moko, vinški kamen, vanilijev sladkor in radensko ter vse skupaj penasto umešamo. Testo vlijemo v model [32 cm] in pečemo 30 minut na 180 stopinj v predgreti pečici. Ko je testo pečeno ga zvrnemo iz pekača in počakamo, da se ohladi. Ohlajeno testo razrežemo na štiri dele. Naredimo kremasti namaz in plasti namažemo s kutinovim sirupom ter kremastim namazom in jo sestavimo po plasteh. Na koncu jo z isto kremo še dekoriramo. Dekoraciji pa dodamo še srčke iz mareličnega želeja. Postavimo jo v hladilnik za 1 uro, da se krema malo stabilizira, zatem jo razrežemo in postrežemo. Ostali četrti del peciva prav tako namažemo z želejem in razrežemo na kockice 3x3 cm. Kockice pomočimo še v kutinov sirup in kokosovo moko, dodamo marelični žele in dekoriramo s kremo.



pecivo [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

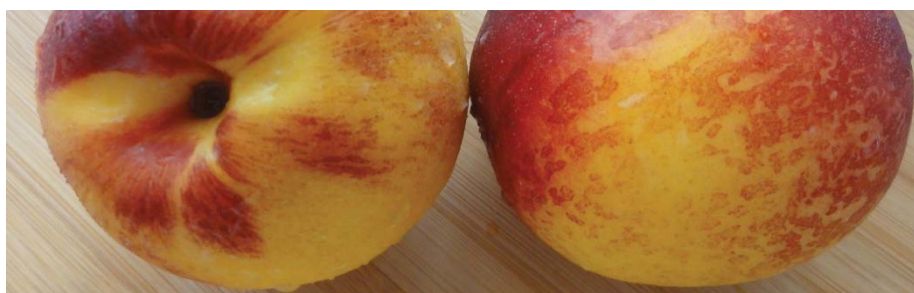
nektarine	150	85,50	0,42	0,23	20,40
voda za kuhanje sadja	100	0,00	0,00	0,00	0,00
voda za kuhanje pudinga	220	0,00	0,00	0,00	0,00
vanilijev puding	40	38,80	1,24	0,56	7,20
voda za pudingov prašek	60	0,00	0,00	0,00	0,00
sladkor	50	190,00	0,00	0,00	50,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
539,96	314	1,66	0,79	77,60	80,05
		%	%	%	
		2	1	97	



sadni puding iz nektarin [foto Irena.P.2016]

Sadje olupimo, narežemo in dodamo v 100g vode. Kuhamo 5 minut in spsiramo s paličnim mešalnikom. Posebej pripravimo 220g vode v katero stresemo 50g sladkorja in postavimo na ogenj. Pripravimo še vanilijev puding v katerega vmešamo 60g hladne vode. Ko voda s sladkorjem zavre preko cedilnika precedimo spsirano sadje. Vse skupaj dobro premešamo in v vrelo zmes sedaj vlijemo mešanico vanilijevega pudinga in hladne vode. Ves čas neprestano mešamo in po 3-eh minutah odstavimo s štedilnika ter vlijemo v predhodno pripravljene skodelice. Namesto nektarin lahko uporabimo še: marelice, breskve, češnje, borovnice, jabolka ali pa poljubno mešanico tega istega sadja. Za kuhanje temnega sadja uporabimo prašek iz borovničevega pudinga. Recept zadostuje za 4 porcije. Iz ostanka prepasiranega sadja pa lahko skuhamo marmelado.



nektarine [foto Irena.P.2016]



	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

marelična marmelada	120	221,24	0,72	0,20	57,44
voda za kuhanje želeja	120	0,00	0,00	0,00	0,00
vanilijev puding	40	38,80	1,24	0,56	7,20
voda za pudingov prašek	50	0,00	0,00	0,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
262,63	260	1,96	0,76	64,64	67,37
		%	%	%	
		3	1	96	



modeliranje žele sladice [foto Irena.P.2016]

Marmelado skupaj z vodo in sladkorjem zavremo. Posebej pripravimo vanilijev puding v katerega vmešamo vodo, nakar to vlijemo v vrelo zmes ter kuhamo 2-3 minuti. Zatem skuhamo maso vlijemo na pekač cca 5-6 mm visoko in pustimo, da se dodobra ohladi - potem jo postavimo še v hladilnik, da je resnično hladna. Preden začnemo z modelirnikom za piškote oblikovati različne oblike, posebej zavremo vodo v katero pred vsakim razrezom potopimo modelček, da so rezi v žele bolj gladki in ostri. Za izdelavo želeja lahko uporabimo še: breskvovo, marelično, češnjevo, borovničevo ali jabolčno marmelado.



žele dekoracija [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
neto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

marelična marmelada	250	460,93	1,50	0,43	119,68
rastlinska smetana	250	825,00	0,25	80,00	25,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
273,15	1.286	1,75	80,43	144,68	226,85
		%	%	%	
		1	35	64	



dekoriranje sladice z marelično kremo [foto Irena.P.2016]

V visoko posodo vlijemo rastlinsko smetano Pomurskih mlekarn in marelično marmelado iz Podravke. Sestavini sočasno mešamo s stepalnikom do ustrezne gostote. Pri izdelavi kreme paziti, da ne stepemo najprej smetano in potem dodajamo marmelado, ker bo krema zaradi tega vrstnega reda zelo neokusna, prav tako pa se bo zelo zežko mazala ali brizgala na sladice.



izdelava sladice z marelično kremo [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
neto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

laneno seme - sveže mleto	25	133,50	4,82	10,54	7,22
rastlinska smetana	250	825,00	0,25	80,00	25,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
147,17	959	5,07	90,54	32,22	127,83
		%	%	%	
		4	71	25	



dekoriranje sladice z rahlo stepeno kremo z lanenimi semeni [foto Irena.P.2016]

V visoko posodo vlijemo rastlinsko smetano Pomurskih mlekarn in sveže mleto laneno seme. Sestavini sočasno mešamo s stepalnikom do ustrežne gostote. Pri izdelavi kreme paziti, da ne stepemo najprej smetano in potem dodajamo seme, ker se mleto seme ne bo lepo razporedilo po kremi in zmes ne bo konsistentna po sestavi. NI PRIMERNO ZA BOLNIKE S ČREVESNO ZAPORO!



Borovničeva torta obdana in krema z lanenimi semeni [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

TESTO

maslo	19	136,23	0,16	15,41	0,01
vanilijev sladkor	10	38,00	0,00	0,00	10,00
kutinova marmelada	50	54,52	0,12	0,03	14,44
moka, prosena	42	49,98	1,47	0,42	9,94
moka, pirina	20	25,40	1,10	0,17	5,29
vinski kamen	4	10,64	0,00	0,01	2,57
radenska	50	0,00	0,00	0,00	0,00

OBLIV in NADEV

kufinov sirup	30	32,71	0,07	0,02	8,66
borovničev puding	950	615,60	4,56	2,09	154,66
želirni sladkor	100	380,00	0,00	0,00	100,00
rastlinska smetana	600	1980,00	0,60	192,00	60,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1331,36	3.323	7,81	194,71	341,13	543,64
		%	%	%	
		1	36	63	



Borovničevo-smetanova puding torta [foto Irena.P.2016]

V visoko posodo poleg zmečkanega masla dodamo vse sestavine za testo in penasto umešamo. Testo vlijemo v model 16 cm in pečemo 16 minut na 180 stopinj v predgreti pečici. V popolnoma razprti obod za torto vlijemo borovničev puding, na ta puding zvrnemo predhodno pečeno testo, ga premažemo s kutinovim sirupom in vse skupaj hladimo cca 3 ure na zraku. Za tem testo namažemo s kremo [50 g rastlinske smetane in 5 g lanenega semenaj]. Postavimo v hladilnik za pol ure in pripravimo še drugo kremo [180g borovničeve marmelade, 200g rastlinske smetane in 145g vode] katero namažemo na vrh prejšnje kreme. Vse skupaj v hladilniku hladimo še 1 uro. Po hlajenju torto dekoriramo z rastlinsko smetano [350g]. PUDING: 300g borovnic skuhamo v 220g vode, jih spsiramo in precedimo. Borovničevemu soku dodamo še 150g vode in zavremo skupaj s 100g sladkorja, nakar v to mešanico vmešamo 2 vrečki borovničevega pudinga razredčenega s 120g zelo hladne vode in kuhamo 3 minute. Borovničevo gošči katero smo precedili t.j. cca 100g, dodamo 100g želirnega sladkorja in skuhamo v borovničevo marmelado = 180g.



dekoracija s smetano [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

nektarine	200	88,00	2,12	0,64	21,10
belo grozdje	100	67,00	0,63	0,35	17,15
višnje	50	31,50	0,53	0,10	8,01
rastlinska smetana	50	165,00	0,05	16,00	5,00
sladkor za posip	25	95,00	0,00	0,00	25,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
328,33	447	3,33	17,09	76,26	96,68
		%	%	%	
		3	18	79	



sadna kupa s smetano [foto Irena.P.2016]

Sadje olupimo, narežemo in dodamo rastlinsko smetano in potresemo s sladkorjem. Lahko pa sadje zmišamo z rastlinsko smetano in naložimo v visoke kozarce - različne vrste sadja zmišane z rastlinsko smetano in dodamo še na koščke narezane nektarine. Za povrh pa še kremo iz marelične marmelade zmešane z rastlinsko smetano.



sadna kupa s kremo [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

TESTO

moka, prosena	65	77,35	2,28	0,65	15,39
moka, pirina polnozrnata	65	82,55	3,58	0,55	17,19
maslo	65	466,05	0,55	52,72	0,04
kutinova marmelada	65	70,88	0,16	0,04	18,77
sol	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
moka, prosena za valjanje testa	30	35,70	1,05	0,30	7,10

NADEV

rastlinska smetana	200	660,00	0,20	64,00	20,00
--------------------	-----	--------	------	-------	-------

POSIP

kutinov sirup	100	109,04	0,24	0,06	28,88
kokosova moka	100	456,00	3,13	27,99	51,85

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
374,79	1.958	11,19	146,31	159,21	316,71
		%	%	%	
		4	46	50	



prerezani Rafaelčki [foto Irena.P.2016]

Iz zgoraj naštetih sestavin zamesimo testo za piškote [mešanice je za cca 20 piškotkov premera 6 cm] katere pečemo v predgreti pečici 10 minut na 160°C. Ko se piškotki ohladijo s pomočjo modelčka za piškotke nad piškot nadevamo stepeno rastlinsko smetano [10 piškotkov vsakega z 20g stepene smetane]. Na vrh vsakega nadeva pa položimo še drug piškotek in na tega dodamo še kutinov sirup in vse skupaj z vseh strani oblečemo s kokosovo moko. Vsaj za 3 ure jih postavimo v hladilnik in primerno ohlajene postrežemo.



Rafaelčki z in brez kokosove obloge [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

PODLOGA in NADEV

piškotki	77	199,48	1,67	12,72	21,25
pečeno pecivo za torto	98	163,01	1,09	0,27	8,02
marelična marmelada	30	55,31	0,18	0,05	14,36
višnjeva marmelada	50	56,35	0,33	0,06	14,66
krema1	140	360,07	0,49	22,53	40,52

PRELIV in POSIP

borovničev puding	570	325,76	2,45	1,08	81,80
rastlinska smetana	100	330,00	0,10	32,00	10,00
višnjev sirup	60	67,62	0,39	0,07	17,59
kokosva moka za posip	30	136,80	0,94	8,40	15,56

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
846,45	1.694	7,63	77,18	223,74	308,55
		%	%	%	
		2	25	73	



sladica indijanček [foto Irena.P.2016]

Najprej zamesimo testo za pecivo [10g masla, 5g vanilijevega sladkorja, 25g kutinove marmelade, 20g prosene moke, 6g pirine moke, 2g vinski kamen, 25g radenske] ga spečemo v predgreti pečici 15 minut na 180°C in ohladimo. Še v vročo pečico vstavimo tudi oblikovane piškote in jih spečemo [6 piškotkov - 6cm: 15g masla, 15g, prosene moke, 15g, pirine moke, 15g kutinove marmelade, 2g soli] 10 minut na 160°C. Nadev: ohlajeno pecivo pretlačimo, dodamo višnjevo ter marelično marmelado in kremo iz smetane ter marelične marmelade. S pomočjo zajemalke za sladoled kepice gostega nadeva naložimo na piškotke in za 1 uro postavimo v zmrzovalnik. Sedaj skuhamo še borovničev puding iz pretlačenih in precejenih borovnic [150g borovnic, 50 g sladkorja, 380g vode in 40g praška za borovničev puding] katerega prelijemo čez zamrznjen del nadeva v PVC model in ohlajeno postavimo za 3 ure v hladilnik. Na koncu dodamo še stepeno rastlinsko smetano in potresemo s kokosovo moko. Za PVC modelčke sem uporabila: Original Kaiser "Patisserie" z dvema pokrovčkoma.



6 indijančkov brez obloge iz želeja [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

rastlinska smetana	80	264,00	0,08	25,60	8,00
rastlinska smetana	100	330,00	0,10	32,00	10,00
cikorija, instant	4	0,12	0,00	0,00	0,03
voda	240	0,00	0,00	0,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
348,19	594	0,18	57,60	18,03	75,81
		%	%	%	
		0	76	24	



Cikorino - hladna kava s stepeno smetano [foto Irena.P.2016]

V visoko posodo vlijemo vodo in 80g sladke rastlinske smetane, dodamo instant cikorijo in s stepalnikom zmikamo. Posebej stepemo še 100g rastlinske smetane. Obe sestavini vlijemo v kavno skodelico in še hladno postrežemo. Če pa želimo vročo kavo si moramo vodo zavreti in brez stepanja zmešati s cikorijo in 80g smetane + na koncu dodamo še stepeno rastlinsko smetano.



instantni 100% cikorija [foto Irena.P.2016]



	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

## VANILIJEV SLADOLED

vanilijev puding	150	76,26	0,42	0,18	19,07
rastlinska smetana	150	495,00	0,15	48,00	15,00
mleti sladkor	30	114,00	0,00	0,00	30,00

## SLADOLEDNI PRELIV

marelična marmelada	100	184,37	0,60	0,17	47,87
kokosovo olje	100	900,00	0,00	100,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
268,55	1.770	1,17	148,35	111,94	261,46
		%	%	%	
		0	57	43	



Kremasta - sladoledna lučka iz vanilije in borovnic z višnjevo kokosovim prelivom [foto Irena.P.2016]

V visoko posodo stresemo na sobno temperaturo ohlajen vanilijev puding skuhan samo v vodi, dodamo rastlinsko smetano in mleti sladkor ter miksamo cca 1-2 minute toliko, da zmes postane rahlo penasta in zelo kremnata. Krema naložimo v modelčke, zapremo z nosilčki za sladoledne lučke ter vse skupaj postavimo za 6-8 ur v zmrzovalnik. Preden pa sladoledne lučke postrežemo jih za zraku pustimo 5-10 minut, zatem pa malo poplaskamo z vročo vodo spodnji del PVC modela, da lučke lepo odstopijo brez poškodb. Še preden pa lučke vzamemo iz modela zmešamo kokosovo olje in poljuben sirup ali marmelado ter s to mešanico za tem oblijemo sladoledne lučke [na katerih preliv zelo hitro otrdi in naredi čudovito skorjico]. Za druge vrste sladoleda uporabimo drugo vrsto pudinga in za druge vrste obliva drug sirup ali/oziroma marmelado dodamo kokosovemu olju [v razmerju: na 1del sirupa dodamo 1del kokosovega olja] - obliv vedno pripraviti sveže, tik preden lučko postrežemo!



Kremni vanilijev sladoled z marelično kokosovim oblivom in model za sladoledne lučke [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

## TESTO

19 g maslo	38	272,46	0,32	30,82	0,02
10 g vanilijev sladkor	20	76,00	0,00	0,00	20,00
50 g kutinova marmelada	100	109,04	0,24	0,06	28,88
42 g moka, prosena	84	99,96	2,95	0,84	19,88
20 g moka, pirina bela	40	50,80	2,20	0,34	10,58
04 g vinski kamen - pecilni	8	21,28	0,00	0,02	5,14
50 g radenska	100	0,00	0,00	0,00	0,00

## PREMAZ ČEZ PRVI OBLAT TORTE

kutinov sirup	50	54,52	0,12	0,03	14,44
---------------	----	-------	------	------	-------

## PRVA KREMA

rastlinska smetana	150	495,00	0,15	48,00	15,00
cikorija - instant	4	0,12	0,00	0,00	0,03

## PRELIV ČEZ DRUGI OBLAT TORTE

voda	100	0,00	0,00	0,00	0,00
cikorija - instant	5	0,15	0,00	0,00	0,04

## DRUGA KREMA ZA NAMAZ IN DEKORACIJO

vanilijev puding	40	38,80	1,24	0,56	7,20
voda	360	0,00	0,00	0,00	0,00
sladkor	50	190,00	0,00	0,00	50,00
rastlinska smetana	150	495,00	0,15	48,00	15,00

## VANILIJEV PRELIV ČEZ TORTO

vanilijev puding	40	38,80	1,24	0,56	7,20
voda	360	0,00	0,00	0,00	0,00
sladkor	50	190,00	0,00	0,00	50,00
kokosovo mleko	110	28,60	2,42	0,33	1,21
rastlinska smetana	20	66,00	0,02	6,40	2,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
677,70	2.227	10,50	105,08	197,72	313,30
		%	%	%	
		3	34	63	



tiramisu sladica z nežnim nektarininim prelivom [foto Irena.P.2016]



Instant cikorija Bianka [foto Irena.P.2016]

Iz sestavin za testo spečemo 2 oblata peciva premera 16 cm v predgreti pečici na 180 stopinj za 15 minut. V sladkani vodi skuhamo vaniljev puding in ga mešamo toliko časa, da se shladi ter ga za nekaj časa postavimo še v hladilnik. Ohlajen puding zmiksamo s 150 g rastlinske smetane in 200 g te mešanice prihranimo za dekoracijo ostalo pa uporabimo za zgornji nadev. Zmiksamo še 150 g smetane in 4 g cikorije za prvi nadev. Preden pa začnemo sestavljati sladico pripravimo še 40 g tople vode v katero zamešamo 2 g cikorije. Na krožnik zvrnemo prvi oblat katerega uokvirimo z modelom za torto in oblat napojimo z dvema jedilnima žlicama kutinovega sirupa. Na to naneseemo zmes iz cikorije in smetane [ter prihranimo cca 2-3 žlice tega namaza], na kar na to kremo položimo še drug oblat katerega prepojimo s toplo mešanico vode in cikorije in na vrh tega naneseemo preostali dve žlici kreme iz smetane in cikorije, na to pa namažemo še kremo iz pudinga z vmešano rastlinsko smetano. Odstranimo model in postavimo čez noč v hladilnik. Drugi dan skuhamo vaniljev puding in še vročega polijemo čez torto v razprt model. [t.j.: V kozico nalijemo 200 g vode, 100 g kokosovega mleka in dodamo 50 g sladkorja ter zavremo. Posebej pa pripravimo 60 g hladne vode vmešane v 40 g pudingovega praška in le to gladko vmešamo v vrelo vodo zmešano s kokosovim mlekom in sladkorjem. Vse skupaj 3 minute mešamo na zmernem ognju, da se zgosti, zatem odstavimo in prelijemo čez torto]. Za 3-5 ur torto postavimo v hladilnik, za tem pa počasi odstranimo model za torto in jo dekoriramo s preostankom mešanice iz vaniljevega pudinga in smetane.



Tiramisu rezina [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
neto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

### TESTO

maslo	12	86,04	0,10	9,73	0,01
vanilijev sladkor	10	38,00	0,00	0,00	10,00
kutinova marmelada	40	43,62	0,10	0,02	11,55
moka, prosena	35	41,65	1,23	0,35	8,28
moka, pirina polnozrnata	35	44,45	1,93	0,30	9,25
voda	40	0,00	0,00	0,00	0,00

### NADEV

rastlinska smetana	100	330,00	0,10	32,00	10,00
--------------------	-----	--------	------	-------	-------

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
208,56	584	3,25	32,65	27,54	63,44
		%	%	%	
		5	51	43	



vafelji - kometi [foto Irena.P.2016]

V visoko posodo poleg zmešanega masla dodamo vse sestavine za testo in umešamo. Prižgemo pekač za peko kornetov. Ko je pekač doobra segret zelena lučka ugasne in na spodnjo površino naložimo eno jedilno žlico vmešanega testa in pekač zapremo. Pečemo 3 minute [termostat nastavljen na 75%].



Z leseno lopatico pečeno maso odstranimo in jo nemudoma oblikujemo po želji v obliki korneta, rolice ali upognjenca, kajti še prej kot v eni minuti tako pečeno testo očvrsti in ga je kasneje nemogoče oblikovati saj postane zelo krhko. Tako pripravljene vafle jemo lahko kot samostojno sladico ali pa vse skupaj obogatimo lahko s sladoledom ali poljubno kremo. Iz pripravljenega testa s pomočjo jedilne žlice lahko pripravimo 10 vafeljev za komete.



kometomat

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

moka, prosena	80	95,20	2,81	0,80	18,94
moka, pirina polnozrnata	80	101,60	4,40	0,68	21,15
maslo	80	573,60	0,68	64,89	0,05
kutinova marmelada	80	87,23	0,19	0,05	23,10
sol	2	0,00	0,00	0,00	0,00
vanilijev sladkor	20	76,00	0,00	0,00	20,00
vinški kamen - pecilni prašek	12	31,92	0,00	0,04	7,72
voda	120	0,00	0,00	0,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
308,51	<b>966</b>	8,08	66,45	90,96	165,49
		%	%	%	
		5	40	55	



masleni vaflji z rasišinsko smetano in sadjem [foto Irena.P.2016]

Iz naštetih sestavin kremasto vmešamo testo. Pred tem v pečico vstavimo pekače, da se segrejejo na 200 stopinj. Vroče pekače vzamemo iz pečice in nanje vlijemo testo in vse skupaj postavimo v predgreto pečico na 200 stopinj. Vaflje pečemo 10 minut na 200 stopinj. Za tem jih stresemo iz modelov na raven taflonast pekač in počakamo, da se pecivo shladi. Za tem jih ohlajene postrežemo s poljubnim sadjem, smetano, marmelado ali sirupom.



modeli za vaflje [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

TESTO

maslo	12	86,04	0,10	9,73	0,01
vanilijev sladkor	10	38,00	0,00	0,00	10,00
kutinova marmelada	40	43,62	0,10	0,02	11,55
moka, prosena	35	41,65	1,23	0,35	8,28
moka, pirina	35	44,45	1,93	0,30	9,25
voda	40	0,00	0,00	0,00	0,00

NADEV

instant cikorija	2	0,06	0,00	0,00	0,02
rastlinska smetana	75	247,50	0,08	24,00	7,50

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
196,07	501	3,23	24,65	25,05	52,93
		%	%	%	
		6	47	47	



vatiji - poliranke s kremo iz smetane in cikorije [foto Irena.P.2016]

V visoko posodo poleg zmešanega masla dodamo vse sestavine za testo in penasto umešamo. Prižgemo pekač za peko kometov. Ko je pekač dodobra segret na spodnjo površino naložimo eno jedilno žlico penasto vmešanega testa in pekač zapremo. Pečemo 3 minute [termostat nastavljen na 75%]. Z lesenno lopatico pečeno maso odstranimo in jo nemudoma oblikujemo v obliki rolce [pri oblikovanju si lahko pomagamo z lesenim ročajem za kuhalnico], kajti še prej kot v eni minuti tako pečeno testo očvrsti in ga je kasneje nemogoče oblikovati saj postane zelo krhko. Posebej zmiksamo še rastlinsko smetano s cikorijo in tako pripravljeno kremo nabrizgamo v rolce.



cikotanke [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

TESTO

moka, prosena	100	119,00	3,51	1,00	23,67
moka, pirina polnozrnata	100	127,00	5,50	0,85	26,44
maslo	100	717,00	0,85	81,11	0,06
kutinova marmelada	100	109,04	0,24	0,06	28,88
sol	2	0,00	0,00	0,00	0,00
moka za valjanje	30	35,70	1,05	0,30	7,10

NADEV

vanilijev puding	40	38,80	1,24	0,56	7,20
voda	360	0,00	0,00	0,00	0,00
sladkor	50	190,00	0,00	0,00	50,00
rastlinska smetana	150	495,00	0,15	48,00	15,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
729,23	1.832	12,54	131,88	158,35	302,77
		%	%	%	
		4	44	52	



sladica - osja gnezda [foto Irena.P.2016]

Iz zgoraj naštetih sestavin na hitro zamesimo testo. Če se testo preveč lepi, sproti dodajamo sveže mleto proseno moko. Testo zvaljamo in razrežemo na trakce s katerimi obvijemo 7 tulcev iz inox-a. Ko smo tulce oblekli s testom jih okrog in okrog dekoriramo z vilico in pokonci postavimo na pekač. Pečico 10 minut pred peko segrejemo na 160°C. Piškotno testo pečemo pribl. 12-13 minut, toliko, da pečeni piškotni tulci postanejo lepe zlatorumene barve. Ko se ohladijo jih snamemo iz inox osnove in pripravimo še kremo za polnilo. V sladkani vodi skuhamo vanilijev puding in ga mešamo toliko časa, da se ohladi ter ga za nekaj časa postavimo še v hladilnik. Ohlajen puding za tem zmikamo s 150 g rastlinske smetane in z brizgalno vrečko napolnimo predhodno pečeno piškotno osnovo.



piškotki [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

OBLIV

kokosovo olje	60	540,00	0,00	60,00	0,00
mleti sladkor	10	38,00	0,00	0,00	10,00

NADEV

kokosovi kosmiči	20	91,20	0,63	5,60	10,37
rastlinska smetana	35	115,50	0,04	11,20	3,50

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
23,67	785	0,66	76,80	23,87	101,33
		%	%	%	
		1	76	24	



Kokosove praline s smetanovo-kokosovim nadevom [foto Irena.P.2016]

Kokosovo olje zmešamo skupaj z mletim sladkorjem; posebej stepemo rastlinsko smetano s kokosovimi kosmiči. Silikonski model za praline do polovice nadevamo s kokosovim oljem in vmešanim mletim sladkorjem. Za tem kot polnilo v to dodamo še gosto stepeno rastlinsko smetano z vmešanimi kokosovimi kosmiči. Na vrh vsega ponovno dodamo še malo zmesi iz kokosovega olja z vmešanim mletim sladkorjem ter pogladimo z nožem preko celega modela, da ni izboklin ali praznih prostorov. Model postavimo za 20-30 minut v zmrzovalnik in praline so gotove. Hranimo jih v hladilniku oz. na temperaturi od 7-15 stopinj.



Kokosove praline s smetanovo-kokosovim nadevom [foto Irena.P.2016]



	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

## TESTO ZA PIŠKOTE

moka, prosena	60	71,40	2,11	0,60	14,20
moka, pirina bela gladka	60	76,20	3,30	0,51	15,86
maslo	60	430,20	0,51	48,67	0,04
kutinova marmelada	60	65,42	0,14	0,04	17,33
sol	1	0,00	0,00	0,00	0,00
moka za valjanje	15	17,85	0,53	0,15	3,55

## TEMNI DEL

mleti sladkor	15	57,00	0,00	0,00	15,00
voda	15	0,00	0,00	0,00	0,00
cikorija	2	0,06	0,00	0,00	0,02
kokosovo olje	6	54,00	0,00	6,00	0,00

## SVETLI DEL

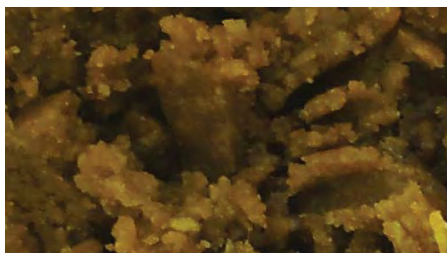
mleti sladkor	35	133,00	0,00	0,00	35,00
voda	35	0,00	0,00	0,00	0,00
kokosovo olje	15	135,00	0,00	15,00	0,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
200,45	1.040	6,59	70,96	101,00	178,55
		%	%	%	
		4	40	57	



Bajadere [foto Irena.P.2016]

Svetli del: Segrejemo vodo in raztopimo mleti sladkor, dodamo kokosovo olje ter vse skupaj vmešamo v drobno zmlato pečeno a že ohajeno piškotno testo [cca 150g]. Temni del: Segrejemo vodo in raztopimo mleti sladkor, dodamo cikorijo in kokosovo olje - premešamo ter vse skupaj vmešamo v drobno zmlato pečeno a že ohajeno piškotno testo [cca 65g]. Z maso izmenjajaje nadevamo silikonske modele ter postavimo v zmrzovalnik za 20-30 minut in bajadere so gotove. Hranimo jih v hladilniku.



Masa za bajadere [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

TESTO

moka, prosena	100	119,00	3,51	1,00	23,67
moka, pirina bela	250	317,50	13,75	2,13	66,10
mleti sladkor	40	152,00	0,00	0,00	40,00
maslo	80	573,60	0,68	64,89	0,05
kutinova marmelada	100	109,04	0,24	0,06	28,88
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00
kaša, prosena grobo mleta	25	29,75	0,88	0,25	5,92
voda za kuhanje kaše	100	0,00	0,00	0,00	0,00
pecilni prašek, vinski kamen	30	79,80	0,00	0,09	19,29
moka, prosena za valjanje testa	100	119,00	3,51	1,00	23,67

PREMAZ ali/in NADEV

kokosovo olje	30	270,00	0,00	30,00	0,00
mleti sladkor	15	57,00	0,00	0,00	15,00
marelična marmelada	180	331,87	1,08	0,31	86,17

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
622,89	2.159	23,65	99,72	308,74	432,11
		%	%	%	
		5	23	71	



Marelični krofi [foto Irena.P.2016]

Predhodno skuhamo grobo mleto proseno kašo in jo pustimo pokrito, da nabrekne. Gosto kašo vnesemo v sestavine za testo in testo brez, da bi počivalo takoj zvaljamo cca 8-10 mm visoko in oblikujemo v obliki krofov z modelčkom 8 cm. Za vsak krof potrebujemo dva oblikovana kroga. Okrog in okrog robu obeh krogov namažemo z vodo in v sredino enega položimo cca 20g marelične marmelade. Le to pokrijemo z drugim delom testa in okrog robov dobro stisnemo. Ko imamo tako oblikovane vse krofke jih postavimo v pečico katero smo predhodno segreti na 200 stopinj. Temperaturo prestavimo sedaj na 180 stopinj in pečemo 12 minut. Ko so krofki pečeni jih premažemo s kokosovim oljem in posujemo z mletim sladkorjem. Postrežemo rahlo ohlajene.



Krof [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

## TESTO

moka, prosena	100	119,00	3,51	1,00	23,67
moka, pirina bela	250	317,50	13,75	2,13	66,10
mleti sladkor	40	152,00	0,00	0,00	40,00
maslo	80	573,60	0,68	64,89	0,05
kutinova marmelada	100	109,04	0,24	0,06	28,88
sol	5	0,00	0,00	0,00	0,00
kaša, prosena grobo mleta	25	29,75	0,88	0,25	5,92
voda za kuhanje kaše	100	0,00	0,00	0,00	0,00
pecilni prašek, vinski kamen	30	79,80	0,00	0,09	19,29
moka, prosena za valjanje testa	100	119,00	3,51	1,00	23,67

## PREMAZ ali/in NADEV

kokosovo olje	30	270,00	0,00	30,00	0,00
mleti sladkor	15	57,00	0,00	0,00	15,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
530,44	1.827	22,57	99,41	222,58	344,56
		%	%	%	
		7	29	65	



Sladki pajacki [foto Irena.P.2016]

Predhodno skuhamo grobo mleto proseno kašo in jo pustimo pokrito, da nabrekne. Gosto kašo vnesemo v sestavine za testo in testo brez, da bi počivalo takoj zvaljamo cca 8-10 mm visoko in oblikujemo z modelčki. Ko imamo oblikovane vse pajacke jih postavimo v pečico katero smo predhodno segreti na 200 stopinj. Temperaturo prestavimo sedaj na 180 stopinj in pečemo 12 minut. Ko so pajacki pečeni jih premažemo s kokosovim oljem in posujemo z mletim sladkorjem. Postrežemo rahlo ohlajene.



Sladki pajacki [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

### TESTO

moka, prosena	80	95,20	2,81	0,80	18,94
moka, pirina bela	200	254,00	11,00	1,70	52,88
mleti sladkor	32	121,60	0,00	0,00	32,00
maslo	64	458,88	0,54	51,91	0,04
kutinova marmelada	80	87,23	0,19	0,05	23,10
sol	4	0,00	0,00	0,00	0,00
kaša, prosena grobo mleta	20	23,80	0,70	0,20	4,73
voda za kuhanje kaše	80	0,00	0,00	0,00	0,00
pecilni prašek, vinski kamen	24	63,84	0,00	0,07	15,43
moka, prosena za valjanje testa	80	95,20	2,81	0,80	18,94

### PREMAZ ali/in NADEV

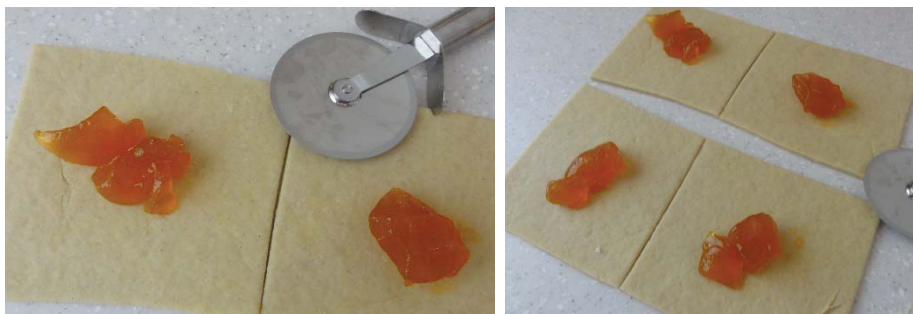
kokosovo olje	20	180,00	0,00	20,00	0,00
mleti sladkor	20	76,00	0,00	0,00	20,00
marelična marmelada	250	460,93	1,50	0,43	119,68

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
552,76	1.917	19,55	75,96	305,74	401,24
		%	%	%	
		5	19	76	



Roglički polnjeni z marelično marmelado [foto Irena.P.2016]

Predhodno skuhamo grobo mleto proseno kašo in jo pustimo pokrito, da nabrekne. Gosto kašo vnesemo v sestavine za testo in testo brez, da bi počivalo takoj zvaljamo cca 6 mm visoko in razrežemo na kvadrate cca 12 x 12 cm in v sredino vsakega kvadrata položimo cca 25 g marelične marmelade. Testo zavijemo iz strani enega od robov kvadrata in za tem zvitek še malce upognemo. Ko imamo tako oblikovane vse rogličke jih postavimo v pečico katero smo predhodno segreti na 200 stopinj. Temperaturo prestavimo sedaj na 180 stopinj in pečemo 12 minut. Ko so roglički pečeni jih premažemo s kokosovim oljem in posujemo z mletim sladkorjem. Postrežemo rahlo ohlajene.



Oblikovanje rogličkov [foto Ir

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

moka, prosena	75	89,25	2,63	0,75	17,75
moka, pirina bela gladka	225	285,75	12,38	1,91	59,49
prosena kaša, grobo mleta	30	35,70	1,05	0,30	7,10
voda za kuhanje kaše	180	0,00	0,00	0,00	0,00
olivno olje	12	119,28	0,00	12,00	0,00
maslo	15	107,55	0,13	12,17	0,01
mineralna voda	40	0,00	0,00	0,00	0,00
vinški kamen - pecilni prašek	10	26,60	0,00	0,03	6,43
kufinova marmelada	27	42,14	0,04	0,01	11,12
sol	3	0,00	0,00	0,00	0,00
moka, prosena za valjanje	50	59,50	1,76	0,50	11,84

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
507,61	<b>766</b>	17,98	27,67	113,74	159,39
		%	%	%	
		11	<b>17</b>	71	



Preste [foto Irena.P.2016]

Pečico ogrejemo na 50 stopinj. Zmešamo suhe sestavine, dodamo kuhano in ohlajeno proseno kašo zmleto v mlinčku za moko na bolj grobo teksturo [katero smo skuhalo v 180 g vode], mineralno vodo, maslo, sol, kufinovo marmelado in olje ter dobro pregnetemo. Testo razdelimo na 8 delov in valjamo ter oblikujemo v preste ter zložimo na pekač in vzhajamo v pečici 20 minut na 50 stopinj. Po 20-ih minutah temperaturo v pečici povežamo na 200 stopinj in preste pečemo 20 minut. Še tople preste premažemo z raztopljenim premazom [5 žlic vode + 4 žličke soli + 1 žlička mletega sladkorja] in postrežemo ohlajene.



Preste pred peko [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

TESTO

moka, prosena	75	89,25	2,63	0,75	17,75
moka, pirina polnozrnata	75	95,25	4,13	0,64	19,83
maslo	75	537,75	0,64	60,83	0,05
kutinova marmelada	75	81,78	0,18	0,05	21,66
sol	2	0,00	0,00	0,00	0,00
moka, prosena za valjanje testa	60	71,40	2,11	0,60	14,20

NADEV

kokosovo mleko	990	257,40	21,78	2,97	10,89
rižev zdrob	250	325,00	6,73	0,70	70,43
mleti sladkor	100	380,00	0,00	0,00	100,00
rastlinska smet. za riževo kremo	900	2970,00	0,90	288,00	90,00
višnjev puding	1140	600,67	5,24	1,60	149,34
višnjev sirup za kremo	250	281,75	1,63	0,30	73,28
rastlinska smetana za kremo	300	990,00	0,30	96,00	30,00

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
3195,89	6.680	46,26	452,43	597,42	1096,11
		%	%	%	
		4	41	55	



Borovničeva in višnjeva riževa šamšnita [foto Irena.P.2016]

Iz naštetih sestavin zamesimo testo za piškote in spečemo oblat cca 33x25 cm v predgreti pečici 12 minut na 160°C. Ko se piškotno testo ohladi s pomočjo pravokotnega modela za torte nad testo nadevamo kremo iz ohlajenega riževega zdroba kuhanega v kokosovem mleku [1/2 celote] v katerega vmiksamo sladkor in za tem še rastlinsko smetano [1/2] - prva plast, v drugo 1/2 kuhanega ohlajenega riža pa vmešamo višnjev sirup [150] in smetano [1/2] - za drugo plast. Nad riževo kremo vlijemo skuhan višnjev puding in ohlajeno kompozicijo hladimo še 4 ure v hladilniku. Za tem odstranimo model za torto in torto dekoriramo še z višnjevo-smetnanovo kremo [100g sirupa + 250g smetane], smetano in kokosovimi pralinami. [Šadni puding: 660g vode + 240 g poljubnega sirupa + 150g sladkorja, 120g praška za borovničev puding + 180g vode].



Riževa torta s pralinami [foto Irena.P.2016]

	E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati
g	kcal	g	g	g

TESTO

moka, prosena	120	142,80	4,21	1,20	28,40
moka, pirina polnozrnata	120	152,40	6,60	1,02	31,73
maslo	120	860,40	1,02	97,33	0,07
kutinova marmelada	120	130,85	0,29	0,07	34,66
sol	3	0,00	0,00	0,00	0,00
moka, prosena za valjanje testa	50	59,50	1,76	0,50	11,84

NADEV

vanilijev puding za kremo	1140	579,58	3,19	1,37	144,89
rastlinska smetana za kremo	450	1485,00	0,45	144,00	45,00
rastlinska smetana za 2 namaz	400	1320,00	0,40	128,00	40,00

POSIP

mleti sladkor	20	76,00	0,00	0,00	20,00
---------------	----	-------	------	------	-------

H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1795,00	4.807	17,92	373,49	356,59	748,00
		%	%	%	
		2	50	48	



Višnjeva in vanilijeva kremna rezina [foto Irena.P.2016]

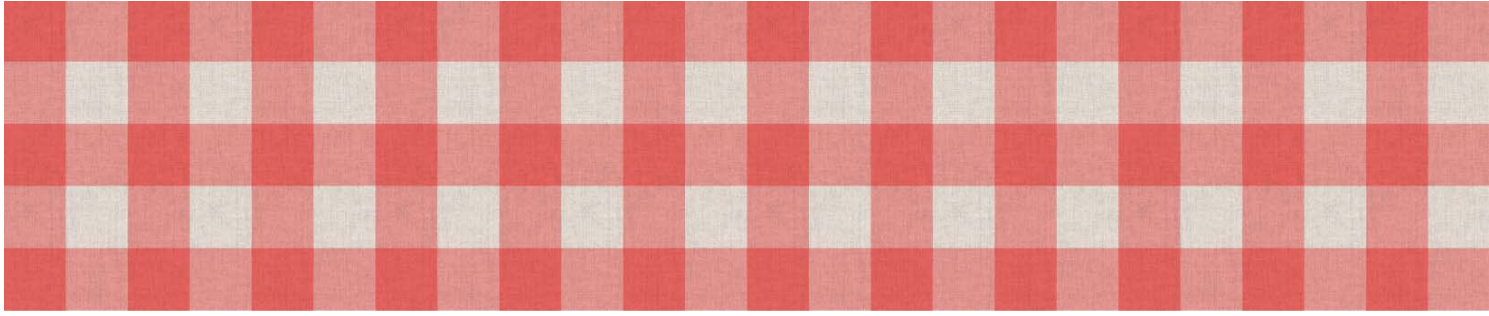
Iz naštetih sestavin zamesimo testo za piškote [mešanice je za 2 pečena oblata 25x21 cm - od katerih na zgornji oblat naredimo odtis za lažji razrez] kar pečemo v predgreti pečici 10 minut na 160°C. Za oblikovanje uporabimo model za torto katerega razpremo na dimenzijo 22x26 cm, ker se testo pri pečenju skrči. Ko se piškotno testo ohladi s pomočjo modela za torte nad testo nadevamo vanilijevo kremo [iz vanilijevega pudinga predhodno vsaj za 6 ur ohlajenega še v hladilniku, stepenega skupaj z rastlinsko smetano 450g]. Nad vanilijevo kremo naneseemo še stepeno rastlinsko smetano in le to vse skupaj pokrijemo z drugim oblatom. Na koncu vse skupaj potresemo še z mletim sladkorjem in postavimo v hladilnik in rezine primerno ohlajene postrežemo. [Vanilijev puding: 900g vode + 150g sladkorja, 120g praška za vanilijev puding + 180g vode].



Kremšnite [foto Irena.P.2016]







JEDILNIKI





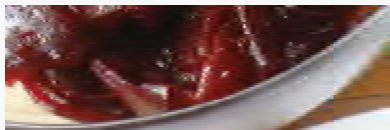
#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA

masleni sir 3 rezine	60	179,40	13,02	14,10	0,00
rdeča pesa	150	64,50	2,42	0,26	14,34
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	12	119,28	0,00	12,00	0,00
polnozrnat kruh	90	71,26	1,79	2,41	10,84



#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

krompir, pire	250	222,50	4,13	7,05	36,63
panirane bučke	150	100,85	3,90	4,76	12,35
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	12	119,28	0,00	12,00	0,00
solata	150	21,00	1,35	0,21	4,46
puhek tortica	150	219,81	1,19	10,89	30,89



## MENU-01

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1266,24	<b>1.620</b>	44,90	92,22	160,64	297,76
		%	%	%	
		15	31	54	



#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA

masleni sir 3 rezine	60	179,40	13,02	14,10	0,00
kumara	12	1,44	0,07	0,02	0,26
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	10	99,40	0,00	10,00	0,00
polnozrnat kruh	90	71,26	1,79	2,41	10,84



#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

nektarinini cmoki	290	420,47	5,19	22,53	51,45
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	12	119,28	0,00	12,00	0,00
sladkor za posip	25	95,00	0,00	0,00	25,00
solata	150	21,00	1,35	0,21	4,46
batata chips	80	122,30	1,53	5,24	17,44



# MENU-02

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
973,28	<b>1.632</b>	40,07	95,06	160,59	295,72
		%	%	%	
		14	32	54	



#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA

masleni sir 3 rezine	60	179,40	13,02	14,10	0,00
redkvice	120	19,20	0,82	0,12	4,08
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	12	119,28	0,00	12,00	0,00
polnozrnat kruh	90	71,26	1,79	2,41	10,84



#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

pečen krompir	300	287,79	6,84	3,27	58,77
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	12	119,28	0,00	12,00	0,00
mešana solata	180	25,20	1,62	0,25	5,35
masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
nektarinin puding	155	78,57	0,42	0,20	19,41
rastlinska smetana	25	82,50	0,03	8,00	2,50



## MENU-03

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1241,28	<b>1.605</b>	50,33	90,30	152,09	292,72
		%	%	%	
		17	31	52	



#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA



češnjeva marmelada	60	67,62	0,39	0,07	17,59
maslo	15	107,55	0,13	12,17	0,01
polnozrnat kruh	90	71,26	1,79	2,41	10,84
cikorija	2	0,06	0,00	0,00	0,02
rastlinska smetana za mleko	40	132,00	0,04	12,80	4,00
voda za mleko iz rastl.smetane	200	0,00	0,00	0,00	0,00



#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

rižota	300	213,24	3,00	13,74	21,84
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	12	119,28	0,00	12,00	0,00
mešana solata	180	25,20	1,62	0,25	5,35
masleni sir 2 rezine	60	179,40	13,02	14,10	0,00
pita	150	259,16	2,24	16,14	27,80



## MENU-04

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1358,85	<b>1.677</b>	39,34	112,23	138,58	290,15
		%	%	%	
		14	39	48	



#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA



marelična marmelada	60	110,62	0,36	0,10	28,72
maslo	15	107,55	0,13	12,17	0,01
polnozrnat kruh	90	71,26	1,79	2,41	10,84
cikorija	2	0,06	0,00	0,00	0,02
rastlinska smetana za mleko	40	132,00	0,04	12,80	4,00
voda za mleko iz rastl.smetane	200	0,00	0,00	0,00	0,00



#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

pizza	300	361,32	14,70	19,95	34,83
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	12	119,28	0,00	12,00	0,00
mešana solata	180	25,20	1,62	0,25	5,35
kokosove kroglice	150	241,86	1,95	7,82	42,39



## MENU-05

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1277,94	<b>1.672</b>	37,71	96,05	177,30	311,06
	%	%	%		
		12	31	57	



#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA

masleni sir 3 rezine	60	179,40	13,02	14,10	0,00
pečena paprika	120	159,60	1,25	15,30	7,88
olja, sončnično	10	99,40	0,00	10,00	0,00
polnozrnat kruh	90	71,26	1,79	2,41	10,84



#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

kroketi	200	370,32	4,14	21,42	39,14
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	12	119,28	0,00	12,00	0,00
mešana solata	180	25,20	1,62	0,25	5,35
zlati delišes	280	159,60	0,78	0,42	38,08



## MENU-06

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1195,39	<b>1.687</b>	39,72	104,45	152,44	296,61
		%	%	%	
		13	35	51	





#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA

masleni sir 3 rezine	60	179,40	13,02	14,10	0,00
brizgančki	200	181,20	2,94	8,54	24,16
zlati delišes	150	85,50	0,42	0,23	20,40



#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

zelenjavna juha	350	80,89	5,53	0,77	16,56
žganci	200	234,40	4,06	15,20	21,82
masleni piškotki	150	388,61	3,26	24,78	41,40



MENU-07

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1336,01	<b>1.653</b>	46,34	92,16	175,49	314,00
		%	%	%	
		15	29	56	



#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA

masleni sir 3 rezine	60	179,40	13,02	14,10	0,00
kruhek rustika	200	243,22	7,20	10,06	33,12
zlati delišes	150	85,50	0,42	0,23	20,40



#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

filana paprika	200	167,28	1,46	14,08	11,08
krompir, pire	250	222,50	4,13	7,05	36,63
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	12	119,28	0,00	12,00	0,00
solata	180	25,20	1,62	0,25	5,35
nektarine	200	114,00	0,56	0,30	27,20



# MENU-08

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1474,94	<b>1.659</b>	45,52	86,62	184,93	317,06
		%	%	%	
		14	27	58	



#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA

masleni sir 3 rezine	60	179,40	13,02	14,10	0,00
prosini	200	160,00	5,64	1,10	33,22
marmelada	60	96,00	0,56	0,16	24,60



#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

polpeti iz bučk in paprike	150	128,25	3,24	8,75	11,66
pečen krompir	250	239,35	5,68	2,73	48,90
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	12	119,28	0,00	12,00	0,00
solata	180	25,20	1,62	0,25	5,35
tortica	120	168,50	0,94	7,09	26,66



## MENU-09

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1247,93	<b>1.619</b>	47,81	74,72	201,54	324,07
		%	%	%	
		15	23	62	



#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA

prosena kaša z marmelado	400	131,60	2,36	0,64	30,08
rastlinska smetana	40	132,00	0,04	12,80	4,00
voda za mleko iz rastlinske smet.	200	0,00	0,00	0,00	0,00



#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

papričinke	220	251,42	3,37	15,77	26,73
belo zelje	220	55,00	2,82	0,22	12,76
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	12	119,28	0,00	12,00	0,00
masleni sir 3 rezine	60	179,40	13,02	14,10	0,00
sadna kupa	200	90,00	2,20	0,66	22,00
rastlinska smetana	50	165,00	0,05	16,00	5,00



## MENU-10

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1648,56	<b>1.626</b>	40,97	100,74	151,72	293,44
		%	%	%	
		14	34	52	



#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	g
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA

masleni sir 3 rezine	60	179,40	13,02	14,10	0,00
rdeča pesa	150	64,50	2,42	0,26	14,34
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	12	119,28	0,00	12,00	0,00
polnozrnat kruh	90	71,26	1,79	2,41	10,84



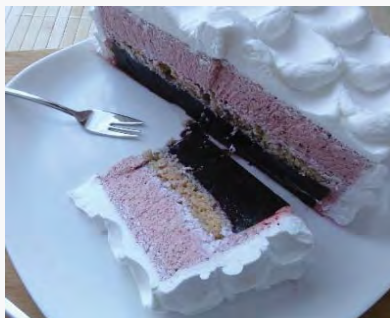
#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

krompir, pire	250	222,50	4,13	7,05	36,63
sataraš	150	91,25	1,07	8,00	5,48
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	12	119,28	0,00	12,00	0,00
solata	150	21,00	1,35	0,21	4,46
zdravilna torta	150	265,85	0,63	15,57	27,29



## MENU - 11

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1272,18	<b>1.657</b>	41,51	100,14	150,17	291,82
		%	%	%	
		14	34	51	



#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA

masleni sir 3 rezine	60	179,40	13,02	14,10	0,00
kumara	12	1,44	0,07	0,02	0,26
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	10	99,40	0,00	10,00	0,00
polnozrnat kruh	90	71,26	1,79	2,41	10,84



#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

njoki	290	492,19	5,71	27,84	56,55
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	12	119,28	0,00	12,00	0,00
radič	150	21,00	1,35	0,21	4,46
X-cut chips	100	149,49	2,16	6,77	20,42



## MENU-12

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
977,20	<b>1.636</b>	41,22	101,90	143,67	286,80
		%	%	%	
		14	36	50	



#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA

masleni sir 3 rezine	60	179,40	13,02	14,10	0,00
redkvice	120	19,20	0,82	0,12	4,08
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	12	119,28	0,00	12,00	0,00
polnozrnat kruh	90	71,26	1,79	2,41	10,84



#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

batatačinke	250	167,85	3,05	5,93	26,25
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	12	119,28	0,00	12,00	0,00
mešana solata	180	25,20	1,62	0,25	5,35
pire krompir	180	160,20	2,97	5,08	26,37
zlati delišes	125	71,25	0,35	0,19	17,00
rastlinska smetana	60	198,00	0,06	19,20	6,00



## MENU-13

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1341,35	<b>1.633</b>	40,79	99,82	147,04	287,65
		%	%	%	
		14	35	51	



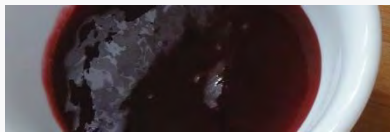
#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA



češnjeva marmelada	60	67,62	0,39	0,07	17,59
maslo	15	107,55	0,13	12,17	0,01
polnozrnat kruh	90	71,26	1,79	2,41	10,84
cikorija	2	0,06	0,00	0,00	0,02
rastlinska smetana za mleko	40	132,00	0,04	12,80	4,00
voda za mleko iz rastl.smetane	200	0,00	0,00	0,00	0,00



#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

riževe testenine	200	269,86	5,74	8,82	43,08
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	12	119,28	0,00	12,00	0,00
mešana solata	180	25,20	1,62	0,25	5,35
masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
marelična torta	120	213,89	1,19	12,08	26,57



## MENU-14

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1205,16	<b>1.629</b>	36,70	98,56	158,59	293,84
		%	%	%	
		12	34	54	





#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	g
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA



marelična marmelada	60	110,62	0,36	0,10	28,72
maslo	15	107,55	0,13	12,17	0,01
polnozrnat kruh	90	71,26	1,79	2,41	10,84
cikorija	2	0,06	0,00	0,00	0,02
rastlinska smetana za mleko	40	132,00	0,04	12,80	4,00
voda za mleko iz rastl.smetane	200	0,00	0,00	0,00	0,00



#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

kumare s krompirjem	400	356,84	7,88	6,96	66,08
cvetačine polpete	180	115,29	5,04	2,72	19,87
mini tortice	180	252,76	1,40	10,64	40,00



## MENU-15

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1376,21	<b>1.649</b>	33,76	76,35	220,68	330,79
		%	%	%	
		10	23	67	



#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA

masleni sir 3 rezine	60	179,40	13,02	14,10	0,00
pečena paprika	120	159,60	1,25	15,30	7,88
olje, sončnično	10	99,40	0,00	10,00	0,00
polnozrnat kruh	90	71,26	1,79	2,41	10,84



#### PRIGRIZEK

oreščki makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
--------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

pražen - krompir	200	172,00	3,42	0,20	40,02
olje za praženje	10	99,40	0,00	10,00	0,00
kruhovi knedlji	120	112,63	2,21	7,44	10,33
zelena solata	180	23,40	2,43	0,40	4,01
olje, olivno hladno stiskano	12	119,28	0,00	12,00	0,00
sadna potica	120	184,63	1,84	5,90	32,75



## MENU - 16

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1155,64	<b>1.724</b>	43,07	106,30	156,99	306,36
		%	%	%	
		14	35	51	



#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA

masleni sir 3 rezine	60	179,40	13,02	14,10	0,00
brizgančki	200	181,20	2,94	8,54	24,16
zlati delišes	150	85,50	0,42	0,23	20,40



#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

dušen ohrovt s krompirjem	250	275,88	5,48	11,03	40,15
palačinke	200	260,96	3,06	6,48	49,44
smetana	50	165,00	0,05	16,00	5,00



## MENU - 17

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1132,70	<b>1.650</b>	42,08	84,92	190,30	317,31
		%	%	%	
		13	27	60	



#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA

masleni sir 3 rezine	60	179,40	13,02	14,10	0,00
kruhek rustika	150	182,42	5,40	7,55	24,84
zlati delišes	150	85,50	0,42	0,23	20,40



#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

dušeno zelje	150	118,05	1,28	9,93	6,47
krompir, pire	250	222,50	4,13	7,05	36,63
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	12	119,28	0,00	12,00	0,00
solata	180	25,20	1,62	0,25	5,35
panirane bučke	100	67,23	2,60	3,17	8,23
Rafaelčki	70	198,16	1,13	14,81	16,11



## MENU-18

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1348,48	<b>1.700</b>	46,71	97,63	169,17	313,52
		%	%	%	
		15	31	54	



#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA

masleni sir 3 rezine	60	179,40	13,02	14,10	0,00
prosini	200	160,00	5,64	1,10	33,22
marmelada	60	96,00	0,56	0,16	24,60



#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

panirana nabadala	150	122,76	3,21	8,33	11,22
pečen krompir	250	239,35	5,68	2,73	48,90
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	12	119,28	0,00	12,00	0,00
solata	180	25,20	1,62	0,25	5,35
pecivo	100	178,24	0,99	10,07	22,14



## MENU-19

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1230,31	<b>1.623</b>	47,84	77,28	196,58	321,69
		%	%	%	
		15	24	61	



#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA

prosena kaša z marmelado	400	131,60	2,36	0,64	30,08
rastlinska smetana	40	132,00	0,04	12,80	4,00
voda za mleko iz rastlinske smet.	200	0,00	0,00	0,00	0,00



#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

francoska solata	300	234,66	4,41	10,38	33,90
motovilec	250	52,50	5,00	1,00	9,00
olivno ol. 1/2, sončnično ol.1/2	12	119,28	0,00	12,00	0,00
masleni sir 3 rezine	60	179,40	13,02	14,10	0,00
indijančki	200	293,40	1,32	13,36	38,74



## MENU-20

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1699,03	<b>1.645</b>	43,27	92,83	166,87	302,97
		%	%	%	
		14	31	55	



#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	g
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA



borovničeva marmelada	60	65,42	0,27	0,12	17,03
maslo	15	107,55	0,13	12,17	0,01
polnozrnat kruh	90	71,26	1,79	2,41	10,84
cikorija	2	0,06	0,00	0,00	0,02
rastlinska smetana za mleko	40	132,00	0,04	12,80	4,00
voda za mleko iz rastl.smetane	140	0,00	0,00	0,00	0,00



#### PRIGRIZEK

oreščki makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
--------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

pražen krompir	200	172,00	3,42	0,20	40,02
olje za praženje	10	99,40	0,00	10,00	0,00
brokolijske polpete	120	72,80	3,36	1,66	12,65
endivija solata	180	23,40	2,43	0,40	4,01
olje, olivno hladno stiskano	12	119,28	0,00	12,00	0,00
zdravilna pottica	140	295,02	6,51	19,94	25,77



## MENU-21

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1248,19	<b>1.661</b>	35,07	100,24	165,50	300,81
		%	%	%	
		12	33	55	



#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA

borovničeva marmelada	60	65,42	0,27	0,12	17,03
rahli vafli	100	203,70	1,70	14,02	19,19
rastlinska smetana za mleko	40	132,00	0,04	12,80	4,00
voda za mleko iz rastl.smetane	140	0,00	0,00	0,00	0,00



#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

pražen krompir	200	172,00	3,42	0,20	40,02
olje za praženje	10	99,40	0,00	10,00	0,00
čevapi oz.pleskavice	120	128,40	4,75	3,82	19,54
endivja solata	180	23,40	2,43	0,40	4,01
olje, olivno hladno stiskano	12	119,28	0,00	12,00	0,00
riževa rezina	140	227,93	1,51	15,72	19,84



## MENU-22

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1238,35	<b>1.674</b>	31,24	97,62	174,79	303,65
		%	%	%	
		10	32	58	





#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA

roglički	180	361,64	3,69	14,33	57,69
rastlinska smetana za mleko	40	132,00	0,04	12,80	4,00
voda za mleko iz rastl.smetane	140	0,00	0,00	0,00	0,00



#### PRIGRIZEK

oreščki makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
--------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

piroške polnjene s sladko papriko	200	282,64	4,48	14,40	35,98
radič, solata	150	21,00	1,35	0,21	4,46
olja, olivno hladno stiskano	12	119,28	0,00	12,00	0,00
sladoledna lučka	70	309,69	0,20	25,96	19,59



## MENU-23

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1024,01	<b>1.729</b>	26,88	108,25	172,87	308,00
		%	%	%	
		9	35	56	



#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA

mlečni riž z marmelado	400	207,76	8,32	1,16	34,28
rastlinska smetana	40	132,00	0,04	12,80	4,00
voda za mleko iz rastlinske smet.	200	0,00	0,00	0,00	0,00



#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

tortelini	350	479,78	8,54	22,89	63,21
kumare v solati	150	18,00	0,89	0,24	3,24
olja, olivno hladno stiskano	12	119,28	0,00	12,00	0,00
kremna rezina	130	243,53	0,92	18,82	18,29



## MENU-24

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1515,54	<b>1.703</b>	35,83	96,46	174,18	306,46
		%	%	%	
		12	31	57	



#### ZAJTRK

		E	B	M	OH
netto	energija	beljakovine	maščobe	og.hidrati	
g	kcal	g	g	g	
sladkan blag kamilični čaj	200	76,00	0,00	0,00	20,00
presta	80	91,85	2,16	3,32	13,64
brokoli	150	51,00	4,23	0,56	9,96
korenje	50	20,50	0,47	0,12	4,79



#### PRIGRIZEK

masleni sir 2 rezine	40	119,60	8,68	9,40	0,00
----------------------	----	--------	------	------	------



#### MALICA

krofi	200	409,20	4,48	18,90	58,52
rastlinska smetana	40	132,00	0,04	12,80	4,00
voda za mleko iz rastlinske smet.	200	0,00	0,00	0,00	0,00



#### PRIGRIZEK

oreški makadamije	20	143,60	1,58	15,15	2,76
-------------------	----	--------	------	-------	------



#### KOSILO/VEČERJA

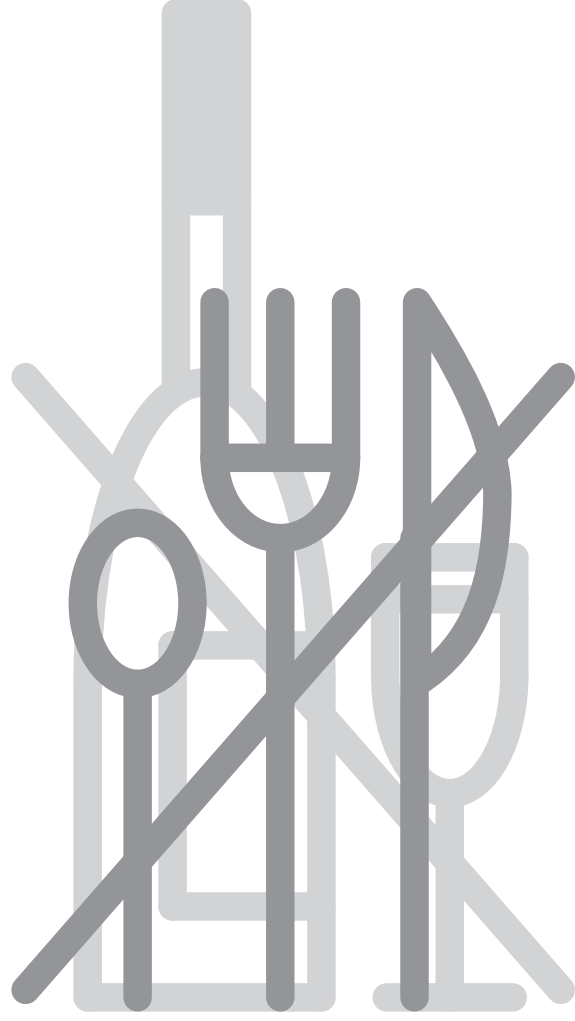
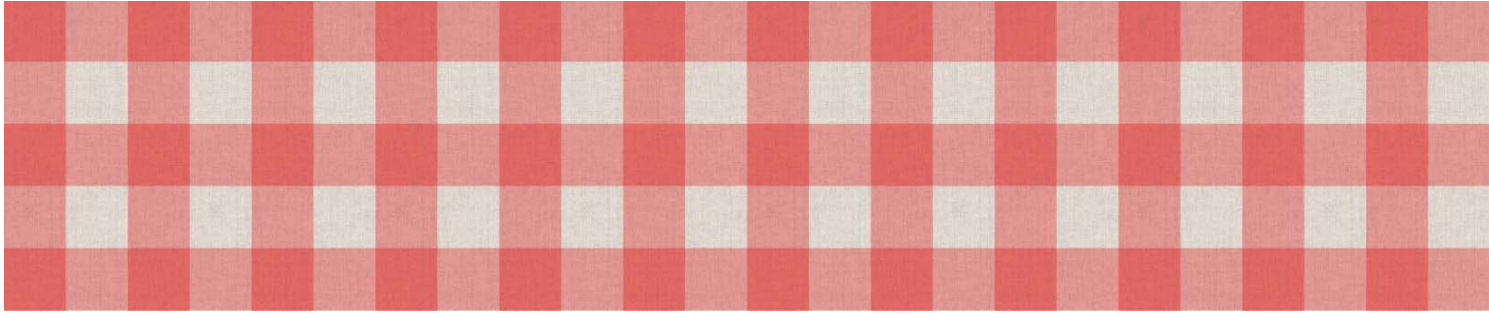
krompir, pire	250	222,50	4,13	7,05	36,63
panirana cvetača	150	100,85	3,90	4,76	12,35
olje, olivno hladno stiskano	12	119,28	0,00	12,00	0,00
motovilec	150	21,00	1,35	0,21	4,46
vafliji, korneti	100	214,62	1,20	12,00	10,12



## MENU-25

H2O	E	B	M	OH	B+M+OH
g	kcal	g	g	g	g
1336,31	<b>1.722</b>	32,21	96,26	177,22	305,70
		%	%	%	
		11	31	58	





PREPOVEDANO





# Food Compatibility List

## Histamine

Sort order: alphabetic, with categories.

Updated: 2014-11-18

**Compatibility list for diagnostic and therapeutic elimination diet at histaminosis (mast cell activity syndrome MCAS, mastocytosis, histamine intolerance), compiled from various sources and based on experience reports**

The specifications apply only for the pure foods with no additives! For example, it applies only for pure natural cream, but not for cream with additives. Additives are sometimes also hidden in staple foods where you would not expect them. Therefore, please always read the list of ingredients on the packaging.

### Compatibility scale

Lactose	
0	Free from lactose
1	Low lactose content or may sometimes contain lactose depending on the recipe
2	Medium lactose content. Try out acceptable amount.
3	High lactose content
-	No general statement possible
?	Insufficient or contradictory information

Gluten	
0	Gluten-free
1	May contain gluten
3	Contains gluten
-	No general statement possible
?	Insufficient or contradictory information

Histamine	
0	Well tolerated, no symptoms expected at usual intake
1	Moderately compatible, minor symptoms, occasional consumption of small quantities is often tolerated
2	Incompatible, significant symptoms at usual intake
3	Very poorly tolerated, severe symptoms
-	No general statement possible
?	Insufficient or contradictory information

### Mechanisms affecting histamine metabolism

The list serves as a rough guide for the assessment of the histamine potential, i.e. for the dose-dependent and partly individually different *compatibility*, which is influenced by various mechanisms. The reason for the incompatibility is specified in the list with the following letters:

- H!:** Highly perishable, rapid formation of histamine!
- H:** High histamine content
- A:** Other biogenic amines
- L:** Liberators of mast cell mediators (=histamine liberators)
- B:** Blocker (=inhibitors) of diamine oxidase or of other histamine degrading enzymes

Not all foods are equally intolerable for all concerned, depending on the individual physical causes of histaminosis. Some respond to liberators stronger than for histamine, and vice versa. We recommend to strictly follow our compatibility list in the first 4-6 weeks. Then start to carefully try out in what quantities *you* tolerate these "forbidden" foods regarding *your individual* sensitivity. This prevents you from unnecessary restrictions of your nutritional habits in the long term.

### **How to assess the histamine potential of compound products**

Generally, only basic food ingredients and additives are listed here. Rule of thumb to estimate the histamine potential of complete meals or other compound products and preparations: When all ingredients are tolerated, and the product is not microbially fermented or matured, then the product is safe – as long as it is in a very fresh state and not perished. Otherwise, you either have to consider it as incompatible or you have to try out in what quantities *you* can tolerate it at *your individual* tolerance threshold.

Many products, such as wine, cheese, meat preparations, etc. can vary considerably in their histamine content depending on variety, manufacturer and batch.

The transition between "acceptable" and "incompatible" is fluently and dose-dependent in some incompatibilities (histamine, lactose, fructose). The severity varies individually and may also depend on the current daily condition. A sharp distinction between acceptable and incompatible foods is not possible, but it is a matter of experience of the individual concerned.

The list is not exhaustive and contains some uncertainties. It is periodically adapted to our current state of knowledge. Therefore, please replace this version regularly by the most recent version on the website.

### **Diet instructions**

For detailed diet instructions and other supplemental information that may be crucial for the success of the diet, please visit our website:

**[www.histaminintoleranz.ch](http://www.histaminintoleranz.ch)**

This information cannot replace a doctor's visit. It is only intended to support and complement the doctor-patient relationship.

### **Disclaimer**

The use of this information is at your own risk. No liability can be accepted for direct damages and consequential damages of any kind.

### **Copyright**

This list is subject to copyright. The *free* reproduction and distribution of this version in an unaltered form *is permitted*. The commercial use of the information requires the written permission of the author. The latest original version is available free of charge and can be downloaded from the SIGHI site.

© Copyright by Heinz Lamprecht, SIGHI



Your own rating	Compatibility	Histamine	Other amines	Liberator	Blocker	Ingredients	Remarks
-----------------	---------------	-----------	--------------	-----------	---------	-------------	---------

**Animal foods****Eggs**

2				L		egg white	
0						egg yolk	
0						quail eggs	
0						quail's egg	

**Dairy products**

2	H	A	?			blue cheeses, mold cheeses	
0						butter	
0						Butterkaese	
1	H					buttermilk (slightly sour, starting to ferment)	
2	H	A				cheddar cheese	
2	H	A				cheese made from unpasteurised "raw" milk	
3	H	A				cheese: hard cheese, all well matured cheeses	
0						cream cheeses (means: very young cheeses), plain, without additives	
0						cream, sweet, without additives	
0						curd cheese	
0			?			ewe's milk, sheep's milk	
0						farmer's cheese (a type of fresh cheese)	
1	H	A				Feta cheese	
2	H	A				Fontina cheese	
0						Geheimratskaese	
0			?			goat's milk, goat milk	
0						Gouda cheese (young)	Eat small quantities only
2						Gouda cheese, old	
0						Mascarpone cheese	
1	H	?				milk, lactosefree	
0		?				milk, pasteurised	
0		?				milk, UHT	UHT = ultra-high temperature processing, ultra-heat treatment
1	?	?				milkpowder	
2	H	A	?			mold cheeses, mould cheeses	
0						Mozzarella cheese	
2	H	A				processed cheese	
2	H	A				products made from unprocessed (raw) milk	
0						quark	
2	H	A				Raclette cheese	
0	H!	?	?			raw milk	
2	?	?	?			ready made cheese preparations (with other/further ingredients)	Depends on ingredients and freshness
0						Ricotta cheese	
2	H	A				Rochefort cheese	
2	H	A				Roquefort cheese	
0		?				sheep's milk, sheep milk	
1	H					sourcream	
0						whey	
1	H	?				yoghurt (natural yoghurt)	

**Meat**

0	H!					beef (fresh)	
0	H!					chicken	
3	H	A	?			dried meat (any kind)	
3	H	A	?			dry-cured ham	
0	H!					duck	
2	H!		L			entrails	
1	H	?				game	
3	H	A	?			ham (dried, cured)	
2	H!		L			innards	
0						minced meat (if eaten immediately after its production)	
2	H	A				minced meat (open sale or pre-packed)	
0	H!					ostrich	
1	H!	?				pork (fresh and untreated)	

Your own rating	Compatibility	Histamine	Other amines	Liberator	Blocker	Ingredients	Remarks
0	H!					poultry meat	
0	H!					quail	
3	H	A	?			salami	
3	H	?	?			sausages of all kinds	
3	H	?	?			smoked fish (any)	
3	H	?	?			smoked meat (any)	
0						tongue (veal, beef)	
0	H!					turkey	
0	H!					veal (fresh)	
1	H	?				venison	
1	H	?				wild meat	

**Fish**

0	H!	A				fish (freshly caught or frozen)	
3	H!	A				fish (in the shop in the cooling rack or on ice)	
3	H	A				tuna	

**Sea food**

2	H!		L			bivalves (mussels, oysters, clams, scallops, ...)	
2	H!		L			crab	
2	H!		L			crab	
2	H!		L			crawfish	
2	H!		L			crayfish	
2	H!		L			langouste	
2	H!		L			lobster	
2	H!		L			oysters	
2	H!		L			prawn	
2	H!		L			rock lobsters	
2	H!		L			seafood, sea food	
2	H!		L			shellfish	(e.g. mussels, oysters, crab, lobster, shrimp)
2	H!		L			shrimp	
2	H!		L			spiny lobsters	

**Vegetable foods****Starch suppliers**

0						amaranth, Amaranthus	
1	?					baked goods	
1						barley	
1	?					bread	
2		?	?			buckwheat	
0						chestnut, sweet chestnut	
0			!			cornflakes (if no additives such as malt or folic acid)	
0						hemp seeds (Cannabis sativa)	
1	?	?	?			malt	
0						maltodextrin	
0						millet	
0						oats	
0						pearl sago	
0						potato with peel	
0						potato, new, with peel	
0						potato, peeled	
0						quinoa	
0						rice	
0						rice biscuits, rice cakes	
0						rice crispies	
0						rice noodles	
1						rye	
0						sago	
0			?			spelt	
2			L			sunflower seeds	
0						sweet corn, maize kernels: corn on the cob, fresh / pasteurised	
0						sweet corn, maize kernels: dried (maize meal, maize flour)	
0						sweet corn, maize kernels: out of the tin	

Your own rating	Compatibility	Histamine	Other amines	Liberator	Blocker	Ingredients	Remarks
0						sweet potato	
1	?	?				wheat	
2		A	L			wheat germ	
0						wild rice	
0						yam	

**Nuts**

1						almond	
1		A	L			cashew nut	
0						chufa sedge (Cyperus esculentus)	
2			?			chufa sedge (Cyperus esculentus), roasted	
0						earth almond	
1				L		hazelnut	
0						macadamia	
0						nut grass	
3						nuts	
2						peanuts	
0						tiger nut sedge	
3		A	L			walnut	
0						yellow nutsedge	

**Fats and oils**

0						black caraway oil (Nigella sativa)	antiallergic
0						canola oil	
0						fennel flower oil (Nigella sativa)	antiallergic
0						margarine	
0						Nigella sativa oil	antiallergic
0						nutmeg flower oil (Nigella sativa)	antiallergic
0						olive oil	
0						rape seed oil	
0						Roman coriander oil (Nigella sativa)	antiallergic
1						sunflower oil	
2			?			walnut oil	

**Vegetables**

0						artichoke	
0						asparagus	
2	H	?	?	?		aubergine	
2	H		L			avocado	
?						bamboo shoots	
2			L			beans (pulses)	
0						beetroot	
2						bell pepper (hot)	
0						bell pepper (sweet)	
0						bok choy	
2						borlotti beans	
2	H	?	?	?		brinjal	
0						broccoli	
1			?			brussels sprouts	
0						cabbage, green or white	
0						cabbage (excepting coliflower and kohlrabi)	
0						carrot	
0						cauliflower	
0						celery	
0						celery cabbage (Brassica rapa subsp. pekinensis)	
1			?			chard stalks (Beta vulgaris subsp. vulgaris)	
?						chayote	
2						chickpeas	
0						chicory (Cichorium intybus)	
2			?			chili pepper, red, fresh	
?						choko	
0						corn salad, lamb's lettuce (Valerianella locusta)	
0						courgette	
?			?			cress: garden cress (Lepidium sativum)	
0						cucumber	

Your own rating	Compatibility	Histamine	Other amines	Liberator	Blocker	Ingredients	Remarks
2	H	?	?	?		eggplant	
0						endive (Cichorium endivia)	
0						fennel	
?			?			garden cress (Lepidium sativum)	
1						garlic	
1						German turnip	
0						gourds	
1						green beans	
1						green peas	
1						green split peas	
1				L		horseradish	
2				L		kelp (large seaweeds (algae) belonging to the brown algae)	
1						kohlrabi	
0						lamb's lettuce, corn salad (Valerianella locusta)	
1			?			leek	
2						lentils	
0						lettuce iceberg	
0						lettuce: head and leaf lettuces	
0						marrow	
?						mungbeans (germinated, sprouting)	
0						napa cabbage	
2	?	?				olives	
1				L		onion	
0						pak choi	
2						parsnip	
2				L		perennial wall-rocket (Diplotaxis tenuifolia)	
3	H					pickled cabbage	
2	H	?				pickled cucumber	
2	H	?				pickled gherkin	
2	H	?				pickled vegetables	
2				L		pulses (soy, beans, peas, lentils...)	
0						pumpkins (various varieties)	
0						radish: red radish (the tiny red round ones)	
0						radish: white radish (the long white ones)	
0			?			red cabbage	
3	H					sauerkraut	
1						snow peas	
2						soy (soy beans, soy flour)	
2						spinach	
0						squashes	
2	H	?	?			stinging nettle (Urtica dioica)	
2	H			L		tomato	
?						turnip	
1						turnip cabbage	
2						Vicia faba, broad bean	
0						white onion	
1						yellow split peas	
0						zucchini	

**Herbs**

0						basil	
2						blue fenugreek (Trigonella caerulea)	
1						chives	
2						clover (trigonella and trifolium species)	
1						dill	
2						fenugreek (Trigonella foenum-graecum)	
0						mint	
0						oregano	
0						parsley	
0						rosemary	
0						sage	
0						savory (Satureja hortensis)	

Your own rating	Compatibility	Histamine	Other amines	Liberator	Blocker	Ingredients	Remarks
2						trifolium	
2						trigonella	

## Fruits

0						apple	
0						apple: Golden Delicious	
0						apricot	
?						Asimina triloba	
2	H		L			avocado	
2		A				banana	
0						blackberry	
0						blackcurrants	
0						blueberries	
?						boysenberry	
0						cherry	
2		A	L			citrus fruits	
0		?				cocoa butter	
2		A	L			cocoa, cocoa powder (chocolate, etc.)	
0						coconut, coconut shavings, coconut milk	
?						common pawpaw of NE-USA	
0						common sea-buckthorn (Hippophaë rhamnoides)	
0						cowberry	
0						cranberry	
0						dates (dried, desiccated)	
1			L			dog rose (Rosa canina)	
1						figs (dried, desiccated)	
2		A	L			grapefruit	
0		?				grapes	
2			?			guava	
0						kaki	
2		?	L			kiwi fruit	
?		?				ladyfinger banana	
2		A	L			lemon	
3		A	L			lime	
0						lingonberry	
?						loganberry	
0						lychee	
2						mandarin orange, mandarin, mandarine (Citrus reticulata)	
1			?			mango	
0			?			melons (except watermelon)	
0						morello cherries	
?						mulberry	
?		?				nashi pear	
0						nectarine	
3		A	L			orange	
2		A	L			papaya, pawpaw	
?						passion fruit, passionfruit	
?						paw paw	
0						peach	
1		A				pear	
1		A				pear, peeled canned in sugar syrup	
0						persimmon	
2		A	L			pineapple	
1			L			plum	
0						pomegranate	
1			L			prune	
1			?			prunus domestica subsp. domestica	
?						purple granadilla, passionfruit	
0						raisins	
2						raspberry	
0						redcurrants, currant	
0						redcurrants, currant	

Your own rating	Compatibility	Histamine	Other amines	Liberator	Blocker	Ingredients	Remarks
1						rhubarb	
1				L		rose hip	
0						shallow thorn	
0						sharon fruit	
0						sour cherry	
2		A		L		strawberry	
?		?				sugar banana	
?						tamarillo, Solanum betaceum	
1				?		watermelon	

**Seeds**

0						chia (Salvia hispanica)	
1						sesame	

**Mushrooms, fungi**

2						cep	
2						morel	
2						mushrooms, different types	
2						porcino mushroom (Boletus edulis)	
1		A				white button mushroom	
1						yeast (fresh, dried, in all forms)	

**Sweeteners**

1						artificial sweeteners	
0						caramel (browned sugar)	
0						dextrose	
2						extract of malt	
0						fructose (fruit sugar)	
0						glucose	
0						honey	
0						lactose (milk sugar)	
2				?		liquorice root	
2						malt extract	
0						maltose, malt sugar (pure)	
0						maple syrup	
?				?		palm sugar	
0						stevia (stevia leaves, liquid, powder)	
0						sucrose	
0						sugar (beet sugar, cane sugar)	

**Spices, seasoning**

?						anise, aniseed	
0						black caraway (Nigella sativa)	antiallergic
2						bouillon (because of yeast extract / meat extract / glutamate)	
0						caraway (Carum carvi)	
0						cinnamon	
2				L		cumin (Cuminum cyminum)	
2				L		cummin	
2						curry	
0		?				distilled white vinegar	
0						fennel flower (Nigella sativa)	antiallergic
1						ginger	
2				L		Jeera	
2		?	?	?		meat extract	
0						meridian fennel (Carum carvi)	
2				L		mustard, mustard seeds, mustardseed powder	
0						Nigella sativa seed	antiallergic
1						nutmeg	
0						nutmeg flower (Nigella sativa)	antiallergic
2						paprika, hot	
0						paprika, sweet	
2						pepper, black	
2						pepper, white	
0						Persian cumin (Carum carvi)	
1						poppy seeds	

Your own rating	Compatibility	Histamine	Other amines	Liberator	Blocker	Ingredients	Remarks
3	H	?				red wine vinegar	
0						Roman coriander ( <i>Nigella sativa</i> )	antiallergic
2						seasoning made of hydrolysed proteins	
3						soy sauce	
0	?					spirit vinegar	
0						turmeric ( <i>Curcuma longa</i> )	
1	?	?				vanilla extract	
1	?	?				vanilla, vanilla pod, vanilla powder, vanilla sugar	
1	H	?				vinegar: apple vinegar	
3	H	?				vinegar: balsamic vinegar	
0	?					vinegar: spirit vinegar, distilled white vinegar	
0	?					white vinegar, spirit vinegar	
3	H	?				white wine vinegar	
2				L		yeast extract	

**Beverages****Water**

1		?				healing spring water with lots of sulfur, fluorine, iodine, and carbonic acid	
0						mineral water, still	
0						tap water	

**Alcoholic**

3			L	B		alcohol, pure (ethanol)	
3	H	A	L	B		alcoholic beverages	
2	H	A	L	B		beer	
2	H	A	L	B		brandy	
3	H	A	L	B		champagne	
3			L	B		ethanol	
2	?	?	L	B		liquor, clear (colourless)	
3	H	A	L	B		liquor, schnapps, spirits, cloudy (not colourless)	
2	H	A	L	B		rum	
2	?	?	L	B		schnapps, clear (colourless)	
3	H	A	L	B		sekt	
3	H	A	L	B		sparkling white wine	
2	?	?	L	B		spirits, clear (colourless)	
3	H	A	L	B		wine	
1		?	L	B		wine, histamine free (<0.1 mg/l)	
3	H	A	L	B		wine: red wine	
2	H	A	L	B		wine: Schilcherwein	
2	H	A	L	B		wine: white wine	

**Tea, herbal infusions**

1				B		green tea	
1		?				herbal teas with medicinal herbs (especially complex mixtures with numerous ingredients)	
0						lime blossom tea, limeflower, flowers of large-leaved limetree ( <i>Tilia platyphyllos</i> )	
1				B		mate tea ( <i>Ilex paraguariensis</i> )	
0						peppermint tea	
0						rooibos tea	
0						sage tea	
1	H	?	?			stinging nettle herbal tea ( <i>Urtica dioica</i> )	
2	H			B		tea, black tea	
0						verbena herbal tea	

**Juices, fruit nectars**

0						cranberry nectar	
2				L		orange juice	

**Vegetable juices**

2				L		tomato juice	
---	--	--	--	---	--	--------------	--

**Drinks containing caffeine**

1						Coca-Cola	
1						coffee	
1						Coke	
1						Cola-drinks	

Your own rating	Compatibility	Histamine	Other amines	Liberator	Blocker	Ingredients	Remarks
2						energy drinks	
1						espresso	

**Milk surrogates**

1						oat drink, oat milk	
1						rice milk, rice drink	
2						soy milk, soy drink	

**Soft drinks, soda**

2						chocolate drinks	
2						cocoa drinks	
2						drinks containing cocoa	
0						elderflower cordial	
2						hot chocolate	
1						lemonade	
2						Ovaltine	
1						soda	
1						soft drinks	

**Food additives****Colorants**

2		L	Acid Red 14, E122			
2		L	amaranth, E123			
0			ammonia caramel, E150c			
2		L	Azorubin S, E12, Brilliantcarmoisin O, E122			
2		L	azorubine, E122			
2		L	C.I. 14720, E122			
2		L	C.I. 16255, E124			
3		L	C.I. 47005, E104			
2		L	C.I. Acid Red 18, E124			
0			caramel color, caramel coloring, E150			
2		L	carmine, E120			
2		L	carmoisine, E122, Food Red 3, E122			
0			caustic caramel, E150a			
0			caustic sulphite caramel, E150b			
2		L	cochineal red A, E124			
2		L	cochineal, E120			
2		L	crimson lake, E120			
0			curcumin, E100			
0			E100, curcumin			
1		L	E101a, riboflavin-5'-phosphate			
3		L	E102, tartrazine			
3		L	E104, quinoline yellow			
2		L	E110, sunset yellow FCF			
2		L	E120, carmine, cochineal			
2		L	E122, azorubine, carmoisine			
2		L	E123, amaranth			
2		L	E124, ponceau 4R, cochineal red A			
3		L ?	E127, erythrosine			
1		L	E131, Patent blue V			
1		L	E132, indigo carmine, indigotine			
0			E150, plain caramel, caustic caramel, caramel coloring			
0			E150b, sulphite-caramel			
0			E150c, ammonia caramel			
0			E150d, sulphite ammonia caramel			
3		L ?	erythrosine, E127			
1		L	flavin mononucleotide, E101a			
3		L	Food Yellow 13, E104			
1		L	indigo carmine, indigotine, E132			
2		L	orange yellow S, E110			
1		L	Patent blue V, E131			
0			plain caramel, E150a			
2		L	ponceau 4R, E124			
3		L	quinoline yellow, E104			
2		L	Red 2G, acid red 1, azogermanine, azohpoxine, E128			



Your own rating	Compatibility	Histamine	Other amines	Liberator	Blocker	Ingredients	Remarks
1				L		riboflavin-5'-phosphate, E101a	
1				L		sulphan blue, E131	
0						sulphite ammonia caramel, E150d	
2				L		sunset yellow FCF, E110	
3				L		tartrazine, E102	

**Preservatives**

2				L		2-hydroxybiphenyl, E231	
2				L		benzoates, E210-213	
2				L		benzoic acid, E210	
2				L		calcium benzoate, E213	
2				L		calcium bisulfite, E227	
2				L		calcium sorbate, E203	
2				L		calcium sulfite, E226	
2				L		E200, sorbic acid	
2				L		E202, potassium sorbate	
2				L		E203, calcium sorbate	
2				L		E210, benzoic acid	
2				L		E210-213, benzoic acid and salts = benzoates	
2				L		E211, sodium benzoate	
2				L		E212, potassium benzoate	
2				L		E213, calcium benzoate	
2				L		E214, E215, ethylparaben, ethyl para-hydroxybenzoate	
2				L		E218, E219, methylparaben, methyl paraben	
2				L		E220 - E228, sulfites, sulphites	
2				L		E220, sulfur dioxide, sulphur dioxide	
2				L		E221, sodium sulfite, sodium sulphite	
2				L		E222, sodium hydrogen sulphite, sodium bisulphite	
2				L		E223, sodium metabisulfite	
2				L		E224, potassium metabisulfite	
2				L		E225, potassium sulfite	
2				L		E226, calcium sulfite	
2				L		E227, calcium bisulfite	
2				L		E228, potassium hydrogen sulfite	
2				L		E231, orthophenyl phenol	
2						E232, sodium orthophenyl phenol	
0						E250, sodium nitrite	
2				L		ethylparaben, ethyl para-hydroxybenzoate, E214, E215	
2				L		methylparaben, methyl paraben, E218, E219	
2				L		orthophenyl phenol, E231	
2				L		parabens = PHB-ester, E214-219, para-hydroxy-benzoic acid = PHB	
2				L		potassium benzoate, E212	
2				L		potassium hydrogen sulfite, potassium bisulfite, E228	
2				L		potassium metabisulfite, E224	
2				L		potassium pyrosulfite, E224	
2				L		potassium sorbate, E202	
2				L		potassium sulfite, E225	
2				L		salicylic acid	Forbidden as food additive
2				L		sodium benzoate, E211	
2				L		sodium bisulphite, E222	
2				L		sodium hydrogen sulphite, E222	
2				L		sodium metabisulfite, E223	
0						sodium nitrite, E250	
2						sodium orthophenyl phenol, E232	
2				L		sodium pyrosulfite, E223	
2				L		sodium sulfite, sodium sulphite, E221	
2				L		sorbates (salts of sorbic acid): potassium sorbate, E202, calcium sorbate, E203	
2				L		sorbic acid, E200	
2				L		sulfites, sulphites, E220 - E228	
2				L		sulfur dioxide, sulphur dioxide, E220	

**Flavour enhancers**

Your own rating	Compatibility	Histamine	Other amines	Liberator	Blocker	Ingredients	Remarks
2				L		calcium diglutamate, E623	
2				L		E620, glutamic acid, (glutamate, flavour enhancer)	
2				L		E620-625, glutamates, glutamic acid and its salts	
2				L		E621, monosodium glutamate, glutamic acid monosodium salt	
2				L		E622, potassium glutamate, glutamic acid potassium salt	
2				L		E623, calcium diglutamate	
2				L		E624, monoammonium glutamate, glutamic acid ammonium salt	
2				L		E625, magnesium diglutamate, glutamic acid magnesium salt	
2				L		flavour enhancers, glutamates, E620-625	
2				L		glutamates, glutamic acid and its salts, E620-625	
2				L		glutamic acid magnesium salt, E625	
2				L		glutamic acid monosodium salt, E621	
2				L		glutamic acid, (glutamate, flavour enhancer), E620	
2				L		magnesium diglutamate, magnesium glutamate, E625	
2				L		monoammonium glutamate, ammonium glutamate, glutamic acid ammonium salt, E624	
2				L		monosodium glutamate, E621	
2				L		potassium glutamate, glutamic acid potassium salt, E622	

**Thickeners**

2		?	?			carob, carob powder, carob pod meal	Carob ist the dried (and sometimes roasted) pod, and not the seeds.
2				L		carobin, carob gum, carob bean gum, E410	Thickening agent and gelling agent, extracted from the seeds of the carob tree.
2				L		carrageenan, processed seaweed, E407, E407a	
2				L		E407, E407a, carrageenan, processed seaweed	
2				L		E410, locust bean gum, LBG, carobin, carob bean gum	Thickening agent and gelling agent, extracted from the seeds of the carob tree.
1				L		E412, guar gum, guaran	
1	?		?			E441, gelatin	
1	?		?			gelatin, E441	
1			?			gluten	
1				L		guar gum, guaran, E412	
2				L		locust bean gum, LBG, E410	Thickening agent and gelling agent, extracted from the seeds of the carob tree.
0						pectin	
0						starch, amyllum	

**Leavening agents**

1						baking powder	
0						cream of tartar, E336	
0						E335, sodium tartrate	See cream of tartar
0						E336, cream of tartar, potassium bitartrate	
0						potassium bitartrate, E336	
0						potassium hydrogen tartrate, E336	
0						sodium tartrate, E335	See cream of tartar

**Acidifiers**

0				B		ascorbic acid, E300	
1				L		carbonated drinks, carbonic acid	
0						citric acid, E330	
0				B		E300, ascorbic acid, vitamin C	
0						E330, citric acid	
1				L		fizzy drinks	
0				B		vitamin C, E300	

**Flavourings**

1						flavourings, flavorings	
2						quinine (in Bitter Lemon or Tonic Water)	
0						vanillin (synthetic)	

**Vitamins, dietary minerals, trace elements**

Your own rating	Compatibility	Histamine	Other amines	Liberator	Blocker	Ingredients	Remarks
2				L		folic acid, folate, vitamin B9	
3				L		iodine	
2				L		iodized table salt	
3				L		potassium iodate (e.g. as additive in iodized table salt)	
3				L		potassium iodide (e.g. as additive in iodized table salt)	
2				L		vitamin B9, folic acid, folate	
<b>Stimulants</b>							
2					B	theobromine	
2					B	xantheose	
<b>Preparations, mixtures</b>							
2				L		liquorice	
1						marzipan	
1						marchpane	
2		A				chocolate, brown / black	
1		?				chocolate, white	
2	H			L		mustard	
2						tofu	



# SELEKCIJA





# Razlogi za histaminozo glede na živila

## HRANA

Vsebnost glutamatov

### Aminokislina »glutaminska kislina«

#### Meso

Svinjina 350 mg/kg  
Perutnina 450 mg/kg  
Jajca 250 mg/kg

#### Sir

Parmezan 1.200 mg/kg  
Rokfor 12.800 mg/kg

#### Zelenjava

Morska trava 22.400 mg/kg

#### Ojačevalci okusa (MSG)

Omaka iz soje 10.900 mg/kg

#### Črevesna mikroflora (vprašljiva proizvodnja)

## HRANA

Vsebnost histamina

### Alkohol preprečuje delovanje DAO

#### Ribe

Tuna (<1.1-1300 µg/g)  
Inčuni (100 – 1500 mg/kg)

#### Sir

Ementalec (<0.1 – 555 mg/kg)  
Harz (390 mg/kg)  
Gavda (29,5 -180 mg/kg)  
Gorgonzola (158 mg/kg)  
Tilsiter (50 – 60 mg/kg)  
Kamember (35 – 55 mg/kg)  
Čedar (34 mg/kg)  
Črnogorski sir (19 mg/kg)

#### Klobase in mesnine

Ossa collo (<0,1 – 318 mg/kg)  
Salama (<0,1 – 279 mg/kg)  
Pršut (38 – 159 mg/kg)  
Heuriger salama (50 mg/kg)

#### Zelenjava

Zelje (5 – 3000 mg/kg)  
Špinača (38 mg/kg)  
Paradižnik (Kečap) (22 mg/kg)

#### Vina

Rdeči vinski kis  
Rdeče vino (60 – 3800 µg/g)  
Penina (15 – 670 µg/g)  
Namizno vino (80 – 400 µg/g)  
Pivo (21 – 305 µg/g)

## PREHRANSKI DODATKI

Povzročajo izločanje histamina

### Vnetja in toksičnost

#### Ojačevalci okusa

Glutamat (E620 – 625)

#### V sledovih

Ortofosforna in fosforna kislina

#### Barvila

Tartrazin (E102)  
Kinolin rumeno (E101)  
Rumeno oranžna S (E110)  
Azorubin (E122)  
Amarat (E123)  
Cochenille rdeče A (E124)  
Eritrozin (E127)  
Nitrat (E251 – 252)

#### Konzervansi

Sorbična kislina (E200 – 203)  
Benzojna kislina (E210 – 213)  
PHB-ester (E220 -227)  
Difenil + ortofenil (E231 – 232)  
Trabenrudazol (E233)

#### Regulatorji kislosti

Di-, Tri-, Polifosfati

#### Antioksidanti

Butilhidroskianizol (BHA)  
Butilhidroksitolol (BHT)

## ZDRAVILA

Zaščitniki histamina

### Blokirajo delovanje DAO

#### H<sup>2</sup>- Antagonisti

Ranitidin (Azuranit)  
Cinetidin (Altramet)  
Nizatidin (Gastrax)

#### Beta-preprečevalci

Atenol (Atebeta, Blocotenol,  
Tenormin)

#### Acetylcystone

Saroten, Tryptizol, Limbritol

#### Choreguin

Resochin

#### Clavulanic Acid

Resochin

#### Isoniazid

Myambutol + IHN  
Rifoldin + INH

#### Metamizol

Buscopan comp.  
Inalgon Novalgin

#### Polytoxicomania

Alkohol je tudi učinkovit  
preprečevalec izločanja DAO

# Terapija histaminoze

## Prehrana

- Prehranski dnevnik
- Brez industrijsko pripravljene hrane
- Sveže pripravljena hrana
- Hrana pripravljena doma

## Zdravila

- Anamneza (Diagnoza)
- Indikacije Politoksikomanije
- Samozdravljenje z zdravili ni priporočeno
- Zamenjava zdravil z zdravilnimi rastlinami

## Način življenja

- Brez stresa
- Brez alkohola
- Šport in sprostitve
- Diagnostika ostalih alergij

žitarice, sadje, zelenjava, začimbe, proteini

za 100g živila

			lgg testiranje	H <sub>2</sub> O	E	B	M	OH	V
			intoleranca	voda	energija	beljakovine	maščobe	ogljikovi hidrati	vlaknine
			%	g	kcal	g	g	g	g
1	apple, golden delicious	jabolko, zlati delišes		85,81	57,00	0,28	0,15	13,60	2,40
2	apricot	marelica		86,35	48,00	1,40	0,39	11,12	2,00
3	artichoke	artičoka		84,94	47,00	3,27	0,15	10,51	5,40
4	asparagus	beluši, šparglji		93,22	20,00	2,20	0,12	3,88	2,10
5	basil	bazilika		92,06	23,00	3,15	0,64	2,65	1,60
6	beetroot	rdeča pesa		87,58	43,00	1,61	0,17	9,56	2,80
7	bell pepper [sweet]	paprika		78,95	133,00	1,04	12,75	6,57	1,80
8	bibb lettuce	zelena solata		95,63	13,00	1,35	0,22	2,23	1,10
9	blueberries	borovnice		84,21	57,00	0,74	0,33	14,49	2,40
10	broccoli	brokoli		89,30	34,00	2,82	0,37	6,64	2,60
11	butter	maslo		17,94	717,00	0,85	81,11	0,06	0,00
12	butterkaese, 45% fat	masleni sir		51,09	299,00	21,70	23,50	0,00	0,00
13	canola	oljna ogrščica		0,00	884,00	0,00	100,00	0,00	0,00
14	cantaloupe	melona		90,15	34,00	0,84	0,19	8,16	0,90
15	caraway	kumina		9,87	333,00	19,77	14,59	49,90	38,00
16	carrot	korenje		88,29	41,00	0,93	0,24	9,58	2,80
17	cauliflower	cvetača		92,07	25,00	1,92	0,28	4,97	2,00
18	celery root	zelena, koren		95,43	16,00	0,69	0,17	2,97	1,60
19	celery stalk	zelena, steblo		9,00	319,00	11,30	2,10	63,70	27,80
20	cherry	češnja		82,25	63,00	1,06	0,20	16,01	2,10
21	chicory	cikorija		98,94	3,00	0,09	0,00	0,75	0,00
22	cilantro	koriander, lističi posušeni		7,30	279,00	21,93	4,78	52,10	10,40
23	cinnamon	cimet		10,58	247,00	3,99	1,24	80,59	53,10
24	coconut	kokos		15,46	456,00	3,13	27,99	51,85	9,90
25	cornstarch	koruzni škrob		8,32	381,00	0,26	0,05	91,27	0,90
26	corn salad	motovilec		92,80	21,00	2,00	0,40	3,60	0,90
27	cucumber	kumara		96,73	12,00	0,59	0,16	2,16	0,70
28	endive	endivija		93,79	17,00	1,25	0,20	3,35	3,10
29	florence fennel	koromač		8,81	345,00	15,80	14,87	52,29	39,80
30	grape, white	belo grozdje		81,30	67,00	0,63	0,35	17,15	0,90
31	hokkaido pumpkin	hokkaido buča		91,10	30,00	1,48	0,37	6,46	2,90
32	iceberg lettuce	solata, ledenka		95,64	14,00	0,90	0,14	2,97	1,20
33	kamut	kamut		11,07	337,00	14,54	2,13	70,58	11,10
34	linseed, flaxseed	laneno seme		6,96	534,00	19,29	42,16	28,88	27,30
35	macadamia nut	oreščki makadamije		1,36	718,00	7,91	75,77	13,82	8,60
36	millet	proso		71,41	119,00	3,51	1,00	23,67	1,30
37	napa cabbage	kitajsko zelje		96,33	12,00	1,10	0,17	2,23	0,00
38	olive oil	olivno olje		0,00	994,00	0,00	100,00	0,00	0,00
39	oregano	origano		9,93	265,00	9,00	4,28	68,92	42,50
40	parsley	peteršilj, zeleni del		2,00	271,00	31,30	5,20	42,38	32,70
41	parsley	peteršilj, zeleni del, svež		87,71	36,00	2,97	0,79	6,33	3,30
42	peach	breskev		87,59	44,00	1,06	0,32	10,55	1,70
43	potato	krompir, pomfri		38,55	312,00	3,43	14,73	41,44	3,80
44	potato	krompir, pire		79,62	89,00	1,65	2,82	14,65	1,30
45	potato	krompir, kuhan		77,46	86,00	1,71	0,10	20,01	2,00
46	quinoa	kvinoja		13,28	368,00	14,12	6,07	64,16	7,00
47	radish	redkev, rdeča in bela		95,27	16,00	0,68	0,10	3,40	1,60
48	red cabbage	rdeče zelje		90,39	31,00	1,43	0,16	7,37	2,10
49	red currant	rdeči ribez		83,95	56,00	1,40	0,20	13,80	4,30
50	rice	riž, rjavi		64,38	147,00	3,09	0,85	31,33	1,70
51	rice	riž, beli		68,44	130,00	2,69	0,28	28,17	0,40
52	rosemary	rožmarin, svež		67,77	131,00	3,31	5,86	20,70	14,10
53	rosemary	rožmarin, posušen		9,31	331,00	4,88	15,22	64,06	42,60
54	sage	žajbelj		7,96	315,00	10,63	12,75	60,73	40,30
55	spelt	pira		66,56	127,00	5,50	0,85	26,44	3,90
56	sweet potato	sladki krompir		80,13	76,00	1,37	0,14	17,72	2,50
57	thyme	timijan, posušen		7,79	276,00	9,11	7,43	63,94	37,00
58	thyme	timijan, svež		65,11	101,00	5,56	1,68	24,45	14,00
59	white cabbage	belo zelje		92,18	25,00	1,28	0,10	5,80	2,50
60	wild rice	divji riž		73,93	101,00	3,99	0,34	21,34	1,80
61	zucchini	bučke		94,79	17,00	1,21	0,32	3,11	1,00
62	quince	kutine		83,80	57,00	0,40	0,10	15,30	1,90



S	Ca	Fe	Mg	P	K	Na	Zn	Cu	A	B-3	B-6	B-12	C	D	pepel
sladkorji	kalcij	železo	magnezij	fosfor	kalij	natrij	cink	baker	vitamin	vitamin	vitamin	vitamin	vitamin	vitamin	
g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	IU	mg	mg	µg	mg	IU	g
10,04	6,00	0,13	5,00	10,00	100,00	2,00	0,04	0,03	38	0,09	0,05	0,00	4,00	0,00	0,17
9,24	13,00	0,39	10,00	23,00	259,00	1,00	0,20	0,08	1926	0,60	0,05	0,00	10,00	0,00	0,75
0,99	44,00	1,28	60,00	90,00	370,00	94,00	0,49	0,23	13	1,05	0,12	0,00	11,70	0,00	1,13
1,88	24,00	2,14	14,00	52,00	202,00	2,00	0,54	0,19	756	0,98	0,09	0,00	5,60	0,00	0,58
0,30	177,00	3,17	64,00	56,00	295,00	4,00	0,81	0,29	5275	0,90	0,16	0,00	18,00	0,00	1,55
6,76	16,00	0,80	23,00	40,00	325,00	78,00	0,35	0,10	45	0,33	0,07	0,00	6,70	0,00	1,10
4,28	7,00	0,47	12,00	23,00	193,00	21,00	0,15	0,00	2760	0,95	0,36	0,00	162,80	0,00	0,50
0,94	35,00	1,24	13,00	33,00	238,00	5,00	0,20	0,00	3312	0,36	0,08	0,00	3,70	0,00	0,30
9,96	6,00	0,28	6,00	12,00	77,00	1,00	0,16	0,10	54	0,42	0,05	0,00	9,70	0,00	0,20
1,70	47,00	0,73	21,00	66,00	316,00	33,00	0,41	0,00	623	0,64	0,18	0,00	89,20	0,00	0,90
0,06	24,00	0,02	2,00	24,00	24,00	11,00	0,09	0,00	2499	0,04	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00
0,00	1014,00	0,23	38,00	656,00	121,00	980,00	4,75	0,00	0,26 µg	4,80	0,06	0,00	0,00	0,00	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
7,86	9,00	0,21	12,00	15,00	267,00	16,00	0,18	0,00	3382	0,73	0,07	0,00	36,70	0,00	0,70
0,64	689,00	16,23	258,00	568,00	1351,00	17,00	5,50	0,90	363	3,61	0,36	0,00	21,00	0,00	5,90
4,74	33,00	0,30	12,00	35,00	320,00	69,00	0,24	0,10	16706	0,98	0,14	0,00	5,90	0,00	0,60
1,91	22,00	0,42	15,00	44,00	299,00	30,00	0,27	0,00	13	0,51	0,18	0,00	48,20	0,00	0,70
1,34	40,00	0,20	11,00	24,00	260,00	80,00	0,13	0,00	449	0,32	0,07	0,00	3,10	0,00	0,70
35,90	587,00	7,83	196,00	402,00	4388,00	1435,00	2,77	0,60	1962	4,64	0,46	0,00	86,50	0,00	13,90
12,82	13,00	0,36	11,00	21,00	222,00	0,00	0,07	0,10	64	0,15	0,05	0,00	7,00	0,00	0,50
0,00	4,00	0,05	3,00	3,00	35,00	7,00	0,01	0,10	0	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50
7,27	1246,00	42,46	694,00	481,00	4466,00	211,00	4,72	1,80	5850	10,71	0,61	0,00	566,70	0,00	14,10
2,17	1002,00	8,32	60,00	64,00	431,00	10,00	1,83	0,30	295	1,33	0,16	0,00	3,80	0,00	3,60
36,75	11,00	1,51	51,00	100,00	361,00	285,00	0,71	0,30	0	0,70	0,03	0,00	0,00	0,00	1,60
0,00	2,00	0,47	3,00	13,00	3,00	9,00	0,06	0,10	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
0,00	38,00	2,18	13,00	53,00	459,00	4,00	0,59	0,10	7092	0,42	0,27	0,00	38,20	0,00	0,10
1,38	14,00	0,22	12,00	21,00	136,00	2,00	0,17	0,10	72	0,04	0,05	0,00	3,20	0,00	0,40
0,25	52,00	0,83	15,00	28,00	314,00	22,00	0,79	0,10	2167	0,40	0,02	0,00	6,50	0,00	1,40
0,00	1196,00	18,54	385,00	487,00	1694,00	88,00	3,70	1,10	135	6,05	0,47	0,00	21,00	0,00	8,20
16,25	14,00	0,29	5,00	10,00	191,00	2,00	0,40	0,00	100	0,30	0,11	0,00	4,00	0,00	0,60
2,93	10,00	0,28	13,00	14,00	214,00	241,00	0,10	0,00	4005	0,33	0,10	0,00	6,50	0,00	0,60
1,97	18,00	0,41	7,00	20,00	141,00	10,00	0,15	0,00	502	0,12	0,04	0,00	2,80	0,00	0,40
7,84	22,00	3,77	130,00	364,00	403,00	5,00	3,68	0,50	10	6,38	0,26	0,00	0,00	0,00	1,80
1,55	255,00	5,73	392,00	642,00	813,00	30,00	4,34	1,20	0	3,08	0,47	0,00	0,60	0,00	3,70
4,57	85,00	3,69	130,00	188,00	368,00	5,00	1,30	0,80	0	2,47	0,28	0,00	1,20	0,00	1,10
0,13	3,00	0,63	44,00	100,00	62,00	2,00	0,91	0,20	3	1,33	0,11	0,00	0,00	0,00	0,40
0,00	29,00	0,74	8,00	19,00	87,00	11,00	0,14	0,10	263	0,47	0,04	0,00	3,20	0,00	0,20
0,00	1,00	0,56	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4,09	1597,00	36,80	270,00	148,00	1260,00	25,00	2,69	0,90	1701	4,64	1,04	0,00	2,30	0,00	7,20
0,00	176,00	53,90	372,00	548,00	6300,00	391,00	6,11	0,50	63240	10400,00	1375,00	0,00	149,00	0,00	19,10
0,85	138,00	6,20	50,00	58,00	554,00	56,00	1,07	0,10	8424	1,31	0,09	0,00	133,00	0,00	2,20
7,89	6,00	0,28	9,00	26,00	201,00	0,00	0,17	0,10	332	1,13	0,03	0,00	5,40	0,00	0,50
0,30	18,00	0,81	35,00	125,00	579,00	210,00	0,50	0,10	0	3,00	0,37	0,00	4,70	0,00	1,90
0,50	18,00	0,31	15,00	59,00	286,00	306,00	0,22	0,10	185	1,08	0,12	0,07	0,00	0,00	1,20
0,89	8,00	0,31	20,00	40,00	328,00	241,00	0,27	0,20	2	1,31	0,27	0,00	7,40	0,00	0,70
0,00	47,00	4,57	197,00	457,00	563,00	5,00	3,10	0,60	14	1,52	0,49	0,00	0,36	0,00	2,40
1,86	25,00	0,34	10,00	20,00	233,00	39,00	0,28	0,10	7	0,25	0,07	0,00	14,80	0,00	0,50
3,83	45,00	0,80	16,00	30,00	243,00	27,00	0,22	0,00	1116	0,42	0,21	0,00	57,00	0,00	0,60
7,37	33,00	1,00	13,00	44,00	275,00	1,00	0,23	0,10	42	0,10	0,07	0,00	41,00	0,00	0,70
0,15	3,00	0,53	39,00	96,00	61,00	4,00	0,77	0,10	0	1,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,50
0,05	10,00	0,20	12,00	43,00	35,00	382,00	0,49	0,10	0	0,40	0,09	0,00	0,00	0,00	0,40
0,00	317,00	6,65	91,00	66,00	668,00	26,00	0,93	0,30	2924	0,91	0,34	0,00	21,80	0,00	2,40
0,00	1280,00	29,25	220,00	70,00	955,00	50,00	3,23	0,50	3128	1,00	1,74	0,00	61,20	0,00	6,50
1,71	1652,00	28,12	428,00	91,00	1070,00	11,00	4,70	0,80	5900	5,72	2,69	0,00	32,40	0,00	7,90
0,00	10,00	1,67	49,00	150,00	143,00	5,00	1,25	0,20	4	2,57	0,08	0,00	0,00	0,00	0,70
5,74	27,00	0,72	18,00	32,00	230,00	27,00	0,20	0,10	15740	0,54	0,17	0,00	12,80	0,00	0,60
1,71	1890,00	123,60	220,00	201,00	814,00	55,00	6,18	0,90	3800	4,94	0,55	0,00	50,00	0,00	11,70
0,00	405,00	17,45	160,00	106,00	609,00	9,00	1,81	0,60	4751	1,82	0,35	0,00	160,10	0,00	3,20
3,20	40,00	0,47	12,00	26,00	170,00	18,00	0,18	0,00	98	0,23	0,12	0,00	36,60	0,00	0,60
0,73	3,00	0,60	32,00	82,00	101,00	3,00	1,34	0,10	3	1,29	0,14	0,00	0,00	0,00	0,40
2,50	16,00	0,37	18,00	38,00	261,00	8,00	0,32	0,10	200	0,45	0,16	0,00	17,90	0,00	0,60
0,00	11,00	0,70	8,00	17,00	197,00	4,00	0,04	0,10	2	0,20	0,04	0,00	15,00	0,00	0,40

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 09501, Apples, raw, golden delicious, with skin

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes						
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup, sliced 109g	<input type="text" value="1"/> large 215g	<input type="text" value="1"/> medium 169g	<input type="text" value="1"/> small 129g
<b>Proximates</b>						
Water	g	85.81	93.53	184.49	145.02	110.69
Energy	kcal	57	62	123	96	74
Protein	g	0.28	0.31	0.60	0.47	0.36
Total lipid (fat)	g	0.15	0.16	0.32	0.25	0.19
Carbohydrate, by difference	g	13.60	14.82	29.24	22.98	17.54
Fiber, total dietary	g	2.4	2.6	5.2	4.1	3.1
Sugars, total	g	10.04	10.94	21.59	16.97	12.95
<b>Minerals</b>						
Calcium, Ca	mg	6	7	13	10	8
Iron, Fe	mg	0.13	0.14	0.28	0.22	0.17
Magnesium, Mg	mg	5	5	11	8	6
Phosphorus, P	mg	10	11	22	17	13
Potassium, K	mg	100	109	215	169	129
Sodium, Na	mg	2	2	4	3	3
Zinc, Zn	mg	0.04	0.04	0.09	0.07	0.05
<b>Vitamins</b>						
Thiamin	mg	0.018	0.020	0.039	0.030	0.023
Riboflavin	mg	0.026	0.028	0.056	0.044	0.034
Niacin	mg	0.094	0.102	0.202	0.159	0.121
Vitamin B-6	mg	0.051	0.056	0.110	0.086	0.066
Vitamin A, RAE	µg	3	3	6	5	4
Vitamin A, IU	IU	51	56	110	86	66
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.18	0.20	0.39	0.30	0.23
Vitamin K (phylloquinone)	µg	1.8	2.0	3.9	3.0	2.3
<b>Lipids</b>						
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
<b>Amino Acids</b>						
<b>Other</b>						

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 09021, Apricots, raw

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes						
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup, halves 155g	<input type="text" value="1"/> cup, sliced 165g	<input type="text" value="1"/> apricot 35g	
<b>Proximates</b>						
Water	g	86.35	133.84	142.48	30.22	
Energy	kcal	48	74	79	17	
Protein	g	1.40	2.17	2.31	0.49	
Total lipid (fat)	g	0.39	0.60	0.64	0.14	
Carbohydrate, by difference	g	11.12	17.24	18.35	3.89	
Fiber, total dietary	g	2.0	3.1	3.3	0.7	
Sugars, total	g	9.24	14.32	15.25	3.23	
<b>Minerals</b>						
Calcium, Ca	mg	13	20	21	5	
Iron, Fe	mg	0.39	0.60	0.64	0.14	
Magnesium, Mg	mg	10	16	16	4	
Phosphorus, P	mg	23	36	38	8	
Potassium, K	mg	259	401	427	91	
Sodium, Na	mg	1	2	2	0	
Zinc, Zn	mg	0.20	0.31	0.33	0.07	
<b>Vitamins</b>						
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	10.0	15.5	16.5	3.5	
Thiamin	mg	0.030	0.046	0.050	0.010	
Riboflavin	mg	0.040	0.062	0.066	0.014	
Niacin	mg	0.600	0.930	0.990	0.210	
Vitamin B-6	mg	0.054	0.084	0.089	0.019	
Folate, DFE	µg	9	14	15	3	
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	
Vitamin A, RAE	µg	96	149	158	34	
Vitamin A, IU	IU	1926	2985	3178	674	
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.89	1.38	1.47	0.31	
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	
Vitamin D	IU	0	0	0	0	
Vitamin K (phylloquinone)	µg	3.3	5.1	5.4	1.2	
<b>Lipids</b>						
Fatty acids, total saturated	g	0.027	0.042	0.045	0.009	
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.170	0.264	0.280	0.060	
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.077	0.119	0.127	0.027	
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	0.000	0.000	
Cholesterol	mg	0	0	0	0	
<b>Amino Acids</b>						

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)


[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 11007, Artichokes, (globe or french), raw

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes 				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> artichoke, medium 128g	<input type="text" value="1"/> artichoke, large 162g
<b>Proximates</b>				
Water	g	84.94	108.72	137.60
Energy	kcal	47	60	76
Protein	g	3.27	4.19	5.30
Total lipid (fat)	g	0.15	0.19	0.24
Carbohydrate, by difference	g	10.51	13.45	17.03
Fiber, total dietary	g	5.4	6.9	8.7
Sugars, total	g	0.99	1.27	1.60
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	44	56	71
Iron, Fe	mg	1.28	1.64	2.07
Magnesium, Mg	mg	60	77	97
Phosphorus, P	mg	90	115	146
Potassium, K	mg	370	474	599
Sodium, Na	mg	94	120	152
Zinc, Zn	mg	0.49	0.63	0.79
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	11.7	15.0	19.0
Thiamin	mg	0.072	0.092	0.117
Riboflavin	mg	0.066	0.084	0.107
Niacin	mg	1.046	1.339	1.695
Vitamin B-6	mg	0.116	0.148	0.188
Folate, DFE	µg	68	87	110
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	1	1	2
Vitamin A, IU	IU	13	17	21
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.19	0.24	0.31
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	14.8	18.9	24.0
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total saturated	g	0.036	0.046	0.058
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.005	0.006	0.008
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.064	0.082	0.104
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	0.000
Cholesterol	mg	0	0	0
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 11011, Asparagus, raw

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes								
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup 134g	<input type="text" value="1"/> spear, small (5" long or less) 12g	<input type="text" value="1"/> spear, medium (5- 1/4" to 7" long) 16g	<input type="text" value="1"/> spear, large (7-1/4" to 8- 1/2") 20g	<input type="text" value="1"/> spear, extra large (8-3/4" to 10" long) 24g	<input type="text" value="1"/> spear tip (2" long or less) 3.5g
<b>Proximates</b>								
Water	g	93.22	124.91	11.19	14.92	18.64	22.37	3.26
Energy	kcal	20	27	2	3	4	5	1
Protein	g	2.20	2.95	0.26	0.35	0.44	0.53	0.08
Total lipid (fat)	g	0.12	0.16	0.01	0.02	0.02	0.03	0.00
Carbohydrate, by difference	g	3.88	5.20	0.47	0.62	0.78	0.93	0.14
Fiber, total dietary	g	2.1	2.8	0.3	0.3	0.4	0.5	0.1
Sugars, total	g	1.88	2.52	0.23	0.30	0.38	0.45	0.07
<b>Minerals</b>								
Calcium, Ca	mg	24	32	3	4	5	6	1
Iron, Fe	mg	2.14	2.87	0.26	0.34	0.43	0.51	0.07
Magnesium, Mg	mg	14	19	2	2	3	3	0
Phosphorus, P	mg	52	70	6	8	10	12	2
Potassium, K	mg	202	271	24	32	40	48	7
Sodium, Na	mg	2	3	0	0	0	0	0
Zinc, Zn	mg	0.54	0.72	0.06	0.09	0.11	0.13	0.02
<b>Vitamins</b>								
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	5.6	7.5	0.7	0.9	1.1	1.3	0.2
Thiamin	mg	0.143	0.192	0.017	0.023	0.029	0.034	0.005
Riboflavin	mg	0.141	0.189	0.017	0.023	0.028	0.034	0.005
Niacin	mg	0.978	1.311	0.117	0.156	0.196	0.235	0.034
Vitamin B-6	mg	0.091	0.122	0.011	0.015	0.018	0.022	0.003
Folate, DFE	µg	52	70	6	8	10	12	2
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	38	51	5	6	8	9	1
Vitamin A, IU	IU	756	1013	91	121	151	181	26
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	1.13	1.51	0.14	0.18	0.23	0.27	0.04
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0	0	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	41.6	55.7	5.0	6.7	8.3	10.0	1.5
<b>Lipids</b>								
Fatty acids, total saturated	g	0.040	0.054	0.005	0.006	0.008	0.010	0.001
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.050	0.067	0.006	0.008	0.010	0.012	0.002

NDL  
Home

Food  
Search

Nutrients  
List

Ground Beef  
Calculator

Documentation and  
Help

Contact  
Us

## Basic Report: 02044, Basil, fresh

 Return to Search Results
  Full Report (All Nutrients)
  Statistics Report
  Download (CSV)
  Print (PDF)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes						
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="5.0"/> leaves 2,5g	<input type="text" value="2.0"/> tbsp, chopped 5,3g	<input type="text" value="0.25"/> cup leaves, whole 6g	
<b>Proximates</b>						
Water	g	92.06	2.30	4.88	5.52	
Energy	kcal	23	1	1	1	
Protein	g	3.15	0.08	0.17	0.19	
Total lipid (fat)	g	0.64	0.02	0.03	0.04	
Carbohydrate, by difference	g	2.65	0.07	0.14	0.16	
Fiber, total dietary	g	1.6	0.0	0.1	0.1	
Sugars, total	g	0.30	0.01	0.02	0.02	
<b>Minerals</b>						
Calcium, Ca	mg	177	4	9	11	
Iron, Fe	mg	3.17	0.08	0.17	0.19	
Magnesium, Mg	mg	64	2	3	4	
Phosphorus, P	mg	56	1	3	3	
Potassium, K	mg	295	7	16	18	
Sodium, Na	mg	4	0	0	0	
Zinc, Zn	mg	0.81	0.02	0.04	0.05	
<b>Vitamins</b>						
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	18.0	0.4	1.0	1.1	
Thiamin	mg	0.034	0.001	0.002	0.002	
Riboflavin	mg	0.076	0.002	0.004	0.005	
Niacin	mg	0.902	0.023	0.048	0.054	
Vitamin B-6	mg	0.155	0.004	0.008	0.009	
Folate, DFE	µg	68	2	4	4	
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	
Vitamin A, RAE	µg	264	7	14	16	
Vitamin A, IU	IU	5275	132	280	316	
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.80	0.02	0.04	0.05	
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	
Vitamin D	IU	0	0	0	0	
Vitamin K (phylloquinone)	µg	414.8	10.4	22.0	24.9	
<b>Lipids</b>						
Fatty acids, total saturated	g	0.041	0.001	0.002	0.002	
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.088	0.002	0.005	0.005	
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.389	0.010	0.021	0.023	
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	0.000	0.000	
Cholesterol	mg	0	0	0	0	
<b>Amino Acids</b>						

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)


[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 11080, Beets, raw

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes 				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup 136g	<input type="text" value="1"/> beet (2" dia) 82g
<b>Proximates</b>				
Water	g	87.58	119.11	71.82
Energy	kcal	43	58	35
Protein	g	1.61	2.19	1.32
Total lipid (fat)	g	0.17	0.23	0.14
Carbohydrate, by difference	g	9.56	13.00	7.84
Fiber, total dietary	g	2.8	3.8	2.3
Sugars, total	g	6.76	9.19	5.54
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	16	22	13
Iron, Fe	mg	0.80	1.09	0.66
Magnesium, Mg	mg	23	31	19
Phosphorus, P	mg	40	54	33
Potassium, K	mg	325	442	266
Sodium, Na	mg	78	106	64
Zinc, Zn	mg	0.35	0.48	0.29
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	4.9	6.7	4.0
Thiamin	mg	0.031	0.042	0.025
Riboflavin	mg	0.040	0.054	0.033
Niacin	mg	0.334	0.454	0.274
Vitamin B-6	mg	0.067	0.091	0.055
Folate, DFE	µg	109	148	89
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	2	3	2
Vitamin A, IU	IU	33	45	27
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.04	0.05	0.03
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	0.2	0.3	0.2
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total saturated	g	0.027	0.037	0.022
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.032	0.044	0.026
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.060	0.082	0.049
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	0.000
Cholesterol	mg	0	0	0
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				
Caffeine	mg	0	0	0

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 11921, Peppers, sweet, red, sauteed

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes			
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup chopped 106g
<b>Proximates</b>			
Water	g	78.95	83.69
Energy	kcal	133	141
Protein	g	1.04	1.10
Total lipid (fat)	g	12.75	13.52
Carbohydrate, by difference	g	6.57	6.96
Fiber, total dietary	g	1.8	1.9
Sugars, total	g	4.28	4.54
<b>Minerals</b>			
Calcium, Ca	mg	7	7
Iron, Fe	mg	0.47	0.50
Magnesium, Mg	mg	12	13
Phosphorus, P	mg	23	24
Potassium, K	mg	193	205
Sodium, Na	mg	21	22
Zinc, Zn	mg	0.15	0.16
<b>Vitamins</b>			
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	162.8	172.6
Thiamin	mg	0.056	0.059
Riboflavin	mg	0.109	0.116
Niacin	mg	0.954	1.011
Vitamin B-6	mg	0.364	0.386
Folate, DFE	µg	2	2
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	138	146
Vitamin A, IU	IU	2760	2926
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	3.09	3.28
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	16.4	17.4
<b>Lipids</b>			
Fatty acids, total saturated	g	1.557	1.650
Fatty acids, total monounsaturated	g	2.287	2.424
Fatty acids, total polyunsaturated	g	5.719	6.062
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000
Cholesterol	mg	0	0
<b>Amino Acids</b>			
<b>Other</b>			
Caffeine	mg	0	0



NDL  
Home

Food  
Search

Nutrients  
List

Ground Beef  
Calculator



Documentation and  
Help

Contact  
Us

## Basic Report: 11250, Lettuce, butterhead (includes boston and bibb types), raw

 Return to Search Results
  Full Report (All Nutrients)
  Statistics Report
  Download (CSV)
  Print (PDF)

Nutrient values and weights are for edible portion.

 Apply Changes 							
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup, shredded or chopped 55g	<input type="text" value="1"/> head (5" dia) 163g	<input type="text" value="1"/> leaf, large 15g	<input type="text" value="1"/> leaf, medium 7,5g	<input type="text" value="1"/> leaf 5g
<b>Proximates</b>							
Water	g	95.63	52.60	155.88	14.34	7.17	4.78
Energy	kcal	13	7	21	2	1	1
Protein	g	1.35	0.74	2.20	0.20	0.10	0.07
Total lipid (fat)	g	0.22	0.12	0.36	0.03	0.02	0.01
Carbohydrate, by difference	g	2.23	1.23	3.63	0.33	0.17	0.11
Fiber, total dietary	g	1.1	0.6	1.8	0.2	0.1	0.1
Sugars, total	g	0.94	0.52	1.53	0.14	0.07	0.05
<b>Minerals</b>							
Calcium, Ca	mg	35	19	57	5	3	2
Iron, Fe	mg	1.24	0.68	2.02	0.19	0.09	0.06
Magnesium, Mg	mg	13	7	21	2	1	1
Phosphorus, P	mg	33	18	54	5	2	2
Potassium, K	mg	238	131	388	36	18	12
Sodium, Na	mg	5	3	8	1	0	0
Zinc, Zn	mg	0.20	0.11	0.33	0.03	0.02	0.01
<b>Vitamins</b>							
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	3.7	2.0	6.0	0.6	0.3	0.2
Thiamin	mg	0.057	0.031	0.093	0.009	0.004	0.003
Riboflavin	mg	0.062	0.034	0.101	0.009	0.005	0.003
Niacin	mg	0.357	0.196	0.582	0.054	0.027	0.018
Vitamin B-6	mg	0.082	0.045	0.134	0.012	0.006	0.004
Folate, DFE	µg	73	40	119	11	5	4
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	166	91	271	25	12	8
Vitamin A, IU	IU	3312	1822	5399	497	248	166
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.18	0.10	0.29	0.03	0.01	0.01
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	102.3	56.3	166.7	15.3	7.7	5.1
<b>Lipids</b>							
Fatty acids, total saturated	g	0.029	0.016	0.047	0.004	0.002	0.001
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.008	0.004	0.013	0.001	0.001	0.000
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.117	0.064	0.191	0.018	0.009	0.006

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)


[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 09050, Blueberries, raw

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes 				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup 148g	<input type="text" value="50.0"/> berries 68g
<b>Proximates</b>				
Water	g	84.21	124.63	57.26
Energy	kcal	57	84	39
Protein	g	0.74	1.10	0.50
Total lipid (fat)	g	0.33	0.49	0.22
Carbohydrate, by difference	g	14.49	21.45	9.85
Fiber, total dietary	g	2.4	3.6	1.6
Sugars, total	g	9.96	14.74	6.77
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	6	9	4
Iron, Fe	mg	0.28	0.41	0.19
Magnesium, Mg	mg	6	9	4
Phosphorus, P	mg	12	18	8
Potassium, K	mg	77	114	52
Sodium, Na	mg	1	1	1
Zinc, Zn	mg	0.16	0.24	0.11
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	9.7	14.4	6.6
Thiamin	mg	0.037	0.055	0.025
Riboflavin	mg	0.041	0.061	0.028
Niacin	mg	0.418	0.619	0.284
Vitamin B-6	mg	0.052	0.077	0.035
Folate, DFE	µg	6	9	4
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	3	4	2
Vitamin A, IU	IU	54	80	37
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.57	0.84	0.39
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	19.3	28.6	13.1
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total saturated	g	0.028	0.041	0.019
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.047	0.070	0.032
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.146	0.216	0.099
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	0.000
Cholesterol	mg	0	0	0
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				
Caffeine	mg	0	0	0

[NDL Home](#)    
 [Food Search](#)    
 [Nutrients List](#)    
 [Ground Beef Calculator](#)    
 [Documentation and Help](#)    
 [Contact Us](#)

## Basic Report: 11090, Broccoli, raw

[Return to Search Results](#)  
 [Full Report \(All Nutrients\)](#)  
 [Statistics Report](#)  
 [Download \(CSV\)](#)  
 [Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

<a href="#">Apply Changes</a>								
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup chopped 91g	<input type="text" value="1"/> bunch 608g	<input type="text" value="1"/> spear (about 5" long) 31g	<input type="text" value="1"/> stalk 151g	<input type="text" value="0.5"/> cup, chopped or diced 44g	<input type="text" value="1"/> NLEA serving 148g
<b>Proximates</b>								
Water	g	89.30	81.26	542.94	27.68	134.84	39.29	132.16
Energy	kcal	34	31	207	11	51	15	50
Protein	g	2.82	2.57	17.15	0.87	4.26	1.24	4.17
Total lipid (fat)	g	0.37	0.34	2.25	0.11	0.56	0.16	0.55
Carbohydrate, by difference	g	6.64	6.04	40.37	2.06	10.03	2.92	9.83
Fiber, total dietary	g	2.6	2.4	15.8	0.8	3.9	1.1	3.8
Sugars, total	g	1.70	1.55	10.34	0.53	2.57	0.75	2.52
<b>Minerals</b>								
Calcium, Ca	mg	47	43	286	15	71	21	70
Iron, Fe	mg	0.73	0.66	4.44	0.23	1.10	0.32	1.08
Magnesium, Mg	mg	21	19	128	7	32	9	31
Phosphorus, P	mg	66	60	401	20	100	29	98
Potassium, K	mg	316	288	1921	98	477	139	468
Sodium, Na	mg	33	30	201	10	50	15	49
Zinc, Zn	mg	0.41	0.37	2.49	0.13	0.62	0.18	0.61
<b>Vitamins</b>								
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	89.2	81.2	542.3	27.7	134.7	39.2	132.0
Thiamin	mg	0.071	0.065	0.432	0.022	0.107	0.031	0.105
Riboflavin	mg	0.117	0.106	0.711	0.036	0.177	0.051	0.173
Niacin	mg	0.639	0.581	3.885	0.198	0.965	0.281	0.946
Vitamin B-6	mg	0.175	0.159	1.064	0.054	0.264	0.077	0.259
Folate, DFE	µg	63	57	383	20	95	28	93
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	31	28	188	10	47	14	46
Vitamin A, IU	IU	623	567	3788	193	941	274	922
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.78	0.71	4.74	0.24	1.18	0.34	1.15
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0	0	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	101.6	92.5	617.7	31.5	153.4	44.7	150.4
<b>Lipids</b>								
Fatty acids, total saturated	g	0.039	0.035	0.237	0.012	0.059	0.017	0.058
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.011	0.010	0.067	0.003	0.017	0.005	0.016
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.038	0.035	0.231	0.012	0.057	0.017	0.056
Fatty acids, total	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)


[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 01145, Butter, without salt

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes 							
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> pat (1" sq, 1/3" high) 5g	<input type="text" value="1"/> tbsp 14,2g	<input type="text" value="1"/> cup 227g	<input type="text" value="1"/> stick 113g	
<b>Proximates</b>							
Water	g	17.94	0.90	2.55	40.72	20.27	
Energy	kcal	717	36	102	1628	810	
Protein	g	0.85	0.04	0.12	1.93	0.96	
Total lipid (fat)	g	81.11	4.06	11.52	184.12	91.65	
Carbohydrate, by difference	g	0.06	0.00	0.01	0.14	0.07	
Fiber, total dietary	g	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sugars, total	g	0.06	0.00	0.01	0.14	0.07	
<b>Minerals</b>							
Calcium, Ca	mg	24	1	3	54	27	
Iron, Fe	mg	0.02	0.00	0.00	0.05	0.02	
Magnesium, Mg	mg	2	0	0	5	2	
Phosphorus, P	mg	24	1	3	54	27	
Potassium, K	mg	24	1	3	54	27	
Sodium, Na	mg	11	1	2	25	12	
Zinc, Zn	mg	0.09	0.00	0.01	0.20	0.10	
<b>Vitamins</b>							
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Thiamin	mg	0.005	0.000	0.001	0.011	0.006	
Riboflavin	mg	0.034	0.002	0.005	0.077	0.038	
Niacin	mg	0.042	0.002	0.006	0.095	0.047	
Vitamin B-6	mg	0.003	0.000	0.000	0.007	0.003	
Folate, DFE	µg	3	0	0	7	3	
Vitamin B-12	µg	0.17	0.01	0.02	0.39	0.19	
Vitamin A, RAE	µg	684	34	97	1553	773	
Vitamin A, IU	IU	2499	125	355	5673	2824	
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	2.32	0.12	0.33	5.27	2.62	
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Vitamin D	IU	0	0	0	0	0	
Vitamin K (phylloquinone)	µg	7.0	0.4	1.0	15.9	7.9	
<b>Lipids</b>							
Fatty acids, total saturated	g	50.489	2.524	7.169	114.610	57.053	
Fatty acids, total monounsaturated	g	23.430	1.172	3.327	53.186	26.476	
Fatty acids, total polyunsaturated	g	3.010	0.150	0.427	6.833	3.401	
Cholesterol	mg	215	11	31	488	243	
<b>Amino Acids</b>							

## Butterkäse mind. 45% Fett i. Tr.

Lebensmittelgruppe: [Milch und Milcherzeugnisse, Käse](#)

Die Nährwertangaben basieren auf dem Bundeslebensmittelschlüssel 3.02 und sind Bestandteil der [Ernährungssoftware](#) NutriGuide® und Prodi®. Sie beziehen sich jeweils auf 100 Gramm des entsprechenden Lebensmittels.

### Hauptnährstoffe

Inhaltsstoff	Menge	Einheit
Broteinheiten	0,0	
Kilokalorien	299	
Kilojoule	1250	
Eiweiß	21,70	g
Fett	23,50	g
Kohlenhydrate	0,00	g
Alkohol	0,00	g
Wasser	51,09	g
Ballaststoffe gesamt	0,00	g
Cholesterin	54,00	mg
Mineralstoffe	2,81	g

### Vitamine

Inhaltsstoff	Menge	Einheit
Vitamin A Retinol	0,26	mg
Vitamin D	0,47	µg
Vitamin E Aktiv.	0,71	mg
Folsäure	18,00	µg
Vitamin B1	0,04	mg
Vitamin B2	0,32	mg
Vitamin B6	0,06	mg
Vitamin C	0,00	mg
a-Tocopherol	0,71	mg
Vitamin K	0,00	µg
Nicotinamid		µg
Pantothensäure	0,80	mg
Biotin	2,50	µg
Vitamin B12	2,00	µg
Retinoläquivalent	283,00	µg
β-Carotin	140,00	µg
Niacinäquivalent	4817,00	µg
freies Folsäureäquivalent		µg
freie Folsäure		µg

### Mineralstoffe und Spurenelemente

Inhaltsstoff	Menge	Einheit
Natrium	980,00	mg
Kalium	121,00	mg
Magnesium	38,00	mg
Calcium	1014,00	mg
Eisen	0,23	mg
Phosphor	656,00	mg
Kupfer	40,00	µg
Zink	4,75	mg
Chlorid	1100,00	mg
Fluorid	140,00	µg
Jodid	17,80	µg
Selen		µg
Mangan	30,00	µg
Schwefel	210000,00	µg

### Aminosäuren

Inhaltsstoff	Menge	Einheit
Arginin	720,00	mg
Cystin	87,00	mg
Histidin	524,00	mg
Isoleucin	1113,00	mg
Leucin	2050,00	mg
Lysin	1636,00	mg
Methionin	502,00	mg
Phenylalanin	1068,00	mg
Threonin	894,00	mg
Tryptophan	283,00	mg
Tyrosin	1090,00	mg
Valin	1374,00	mg
Alanin	589,00	mg
Asparaginsäure	1352,00	mg
Glutaminsäure	4558,00	mg
Glycin	349,00	mg
Prolin	2377,00	mg

essent. Aminosäuren	11341,00	mg
sonst. n. essent. Aminosäuren		mg
n. essent. Aminosäuren	10359,00	mg

## ☐ Fettsäuren

Inhaltsstoff	Menge	Einheit
Ges. Fettsäuren	14,26	g
mehrf. unges. Fettsäuren	0,87	g
einfach unges. Fettsäuren	7,08	g
Buttersäure	0,80	g
Capronsäure	0,51	g
Caprylsäure	0,29	g
Caprinsäure	0,60	g
Laurinsäure	0,73	g
Myristinsäure	2,38	g
C15:0 Fettsäure	266,00	mg
Palmitinsäure	6,13	g
Margarinsäure	200,00	mg
Stearinsäure	2,24	g
Arachinsäure	0,11	g
Behensäure	0,00	g
Lignocerinsäure	0,00	mg
Palmitoleinsäure	0,58	g
Ölsäure	5,77	g
Eicosensäure	0,04	g
C22:1 Fettsäure	0,00	g
C14:1 Fettsäure		g
C24:1 Fettsäure	0,00	g
Linolsäure	0,56	g
Linolensäure	0,31	g
Arachidonsäure	0,00	g
C18:4 Fettsäure		g
C20:5 N-3 Fettsäure	0,00	g
C22:5 N-3 Fettsäure	0,00	g
C22:6 N-3 Fettsäure	0,00	g
C16:2 Fettsäure		g
sonst. gesättigte Fettsäuren		mg
sonst. einfach unges. Fettsäuren		mg
Nonadecatriensäure		mg
Eicosadiensäure		mg
Eicosatriensäure		mg
Docosadiensäure		mg
Docosatriensäure		mg
Docosatetraensäure		mg
sonst. mehrfach unges. Fettsäuren		mg
sonst. kurzkettige Fettsäuren		mg
kurzkettige Fettsäuren	1310,00	mg
sonst. mittelkettige Fettsäuren		mg
mittelkettige Fettsäuren	889,00	mg
sonst. langkettige Fettsäuren		mg
langkettige Fettsäuren	20007,00	mg
Glycerin + Lipide	1293,00	mg

## ☐ Spezielle Kohlenhydrate

Inhaltsstoff	Menge	Einheit
Sorbit	0,00	g
Glucose	0,00	g
Fructose	0,00	g
Saccharose	0,00	g
Lactose	0,00	g
Stärke	0,00	g
Gesamtzucker	0,00	g
Maltose	0,00	g
Galactose	0,00	g
Glycogen	0,00	g
Pentosan		mg
Hexosan		mg
Cellulose	0,00	g
Polyuronsäure	0,00	mg
Mannit	0,00	g
Xylit	0,00	mg
sonst. Zuckeralkohole		mg
Summe Zuckeralkohole	0,00	mg
sonst. Monosaccharide		mg
Monosaccharide		mg
sonst. Disaccharide		mg
Disaccharide		mg
Oligosaccharide resorb.	0,00	mg
Oligosaccharide n. resorb.	0,00	mg
sonst. Polysaccharide		mg
Polysaccharide		mg

Inhaltsstoff	Menge	Einheit
Ballaststoffe wasserl.	0,00	g
Ballaststoffe w.unlösl.	0,00	g
Lignin	0,00	mg
Purinbasen-Stickstoff		mg
Kochsalz	1,53	g
Kuchenabfälle		mg
sonst. Eiweißstoffe		mg
tierisches Eiweiß		mg
pflanzliches Eiweiß		mg
Harnsäure	10,00	mg
sonst. organischen Säuren		mg
Mol-Diff. Kationen-Anionen		mä
Stickstofffaktor		g
Fettsäurenanteil		
<b>Mineralstoffanteil</b>		
P/S Verhältnis	0,06	
Biolog. Wertigkeit		%
fruktosefreie Proteineinheiten		
durchschn. Verzehr		mg

#### ☐ Allergene und Zusatzstoffe

Allergen / Zusatzstoff	E-Nummer
Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)	

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 04582, Oil, canola <sup>a</sup>

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

<input type="button" value="Apply Changes"/>						
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> tbsp 14g	<input type="text" value="1"/> cup 218g	<input type="text" value="1"/> tsp 4,5g	
<b>Proximates</b>						
Water	g	0.00	0.00	0.00	0.00	
Energy	kcal	884	124	1927	40	
Protein	g	0.00	0.00	0.00	0.00	
Total lipid (fat)	g	100.00	14.00	218.00	4.50	
Carbohydrate, by difference	g	0.00	0.00	0.00	0.00	
Fiber, total dietary	g	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sugars, total	g	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>Minerals</b>						
Calcium, Ca	mg	0	0	0	0	
Iron, Fe	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	
Magnesium, Mg	mg	0	0	0	0	
Phosphorus, P	mg	0	0	0	0	
Potassium, K	mg	0	0	0	0	
Sodium, Na	mg	0	0	0	0	
Zinc, Zn	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>Vitamins</b>						
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	
Thiamin	mg	0.000	0.000	0.000	0.000	
Riboflavin	mg	0.000	0.000	0.000	0.000	
Niacin	mg	0.000	0.000	0.000	0.000	
Vitamin B-6	mg	0.000	0.000	0.000	0.000	
Folate, DFE	µg	0	0	0	0	
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	
Vitamin A, RAE	µg	0	0	0	0	
Vitamin A, IU	IU	0	0	0	0	
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	17.46	2.44	38.06	0.79	
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	
Vitamin D	IU	0	0	0	0	
Vitamin K (phylloquinone)	µg	71.3	10.0	155.4	3.2	
<b>Lipids</b>						
Fatty acids, total saturated	g	7.365	1.031	16.056	0.331	
Fatty acids, total monounsaturated	g	63.276	8.859	137.942	2.847	
Fatty acids, total polyunsaturated	g	28.142	3.940	61.350	1.266	
Fatty acids, total trans	g	0.395	0.055	0.861	0.018	
Cholesterol	mg	0	0	0	0	
<b>Amino Acids</b>						



## Basic Report: 09181, Melons, cantaloupe, raw

[Return to Search Results](#)  
 [Full Report \(All Nutrients\)](#)  
 [Statistics Report](#)  
 [Download \(CSV\)](#)  
 [Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes													
Nutrient	Unit	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10.0	1
		Value per 100 g	cup, balls 177g	cup, cubes 160g	cup, diced 156g	melon, large (about 6-1/2" dia) 814g	wedge, large (1/8 of large melon) 102g	melon, medium (about 5" dia) 552g	wedge, medium (1/8 of medium melon) 69g	melon, small (about 4-1/4" dia) 441g	wedge, small (1/8 of small melon) 55g	cantaloupe balls 138g	NLEA serving 134g
<b>Proximates</b>													
Water	g	90.15	159.57	144.24	140.63	733.82	91.95	497.63	62.20	397.56	49.58	124.41	120.80
Energy	kcal	34	60	54	53	277	35	188	23	150	19	47	46
Protein	g	0.84	1.49	1.34	1.31	6.84	0.86	4.64	0.58	3.70	0.46	1.16	1.13
Total lipid (fat)	g	0.19	0.34	0.30	0.30	1.55	0.19	1.05	0.13	0.84	0.10	0.26	0.25
Carbohydrate, by difference	g	8.16	14.44	13.06	12.73	66.42	8.32	45.04	5.63	35.99	4.49	11.26	10.93
Fiber, total dietary	g	0.9	1.6	1.4	1.4	7.3	0.9	5.0	0.6	4.0	0.5	1.2	1.2
Sugars, total	g	7.86	13.91	12.58	12.26	63.98	8.02	43.39	5.42	34.66	4.32	10.85	10.53
<b>Minerals</b>													
Calcium, Ca	mg	9	16	14	14	73	9	50	6	40	5	12	12
Iron, Fe	mg	0.21	0.37	0.34	0.33	1.71	0.21	1.16	0.14	0.93	0.12	0.29	0.28
Magnesium, Mg	mg	12	21	19	19	98	12	66	8	53	7	17	16
Phosphorus, P	mg	15	27	24	23	122	15	83	10	66	8	21	20
Potassium, K	mg	267	473	427	417	2173	272	1474	184	1177	147	368	358
Sodium, Na	mg	16	28	26	25	130	16	88	11	71	9	22	21
Zinc, Zn	mg	0.18	0.32	0.29	0.28	1.47	0.18	0.99	0.12	0.79	0.10	0.25	0.24
<b>Vitamins</b>													
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	36.7	65.0	58.7	57.3	298.7	37.4	202.6	25.3	161.8	20.2	50.6	49.2
Thiamin	mg	0.041	0.073	0.066	0.064	0.334	0.042	0.226	0.028	0.181	0.023	0.057	0.055
Riboflavin	mg	0.019	0.034	0.030	0.030	0.155	0.019	0.105	0.013	0.084	0.010	0.026	0.025
Niacin	mg	0.734	1.299	1.174	1.145	5.975	0.749	4.052	0.506	3.237	0.404	1.013	0.984
Vitamin B-6	mg	0.072	0.127	0.115	0.112	0.586	0.073	0.397	0.050	0.318	0.040	0.099	0.096
Folate, DFE	µg	21	37	34	33	171	21	116	14	93	12	29	28
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	169	299	270	264	1376	172	933	117	745	93	233	226
Vitamin A, IU	IU	3382	5986	5411	5276	27529	3450	18669	2334	14915	1860	4667	4532
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.05	0.09	0.08	0.08	0.41	0.05	0.28	0.03	0.22	0.03	0.07	0.07
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	2.5	4.4	4.0	3.9	20.4	2.6	13.8	1.7	11.0	1.4	3.4	3.4
<b>Lipids</b>													
Fatty acids, total saturated	g	0.051	0.090	0.082	0.080	0.415	0.052	0.282	0.035	0.225	0.028	0.070	0.068
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.003	0.005	0.005	0.005	0.024	0.003	0.017	0.002	0.013	0.002	0.004	0.004
Fatty acids, total	g	0.081	0.143	0.130	0.126	0.659	0.083	0.447	0.056	0.357	0.045	0.112	0.109

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)



[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 02005, Spices, caraway seed

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

 <a href="#">Apply Changes</a> 				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> tsp 2,1g	<input type="text" value="1"/> tbsp 6,7g
<b>Proximates</b>				
Water	g	9.87	0.21	0.66
Energy	kcal	333	7	22
Protein	g	19.77	0.42	1.32
Total lipid (fat)	g	14.59	0.31	0.98
Carbohydrate, by difference	g	49.90	1.05	3.34
Fiber, total dietary	g	38.0	0.8	2.5
Sugars, total	g	0.64	0.01	0.04
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	689	14	46
Iron, Fe	mg	16.23	0.34	1.09
Magnesium, Mg	mg	258	5	17
Phosphorus, P	mg	568	12	38
Potassium, K	mg	1351	28	91
Sodium, Na	mg	17	0	1
Zinc, Zn	mg	5.50	0.12	0.37
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	21.0	0.4	1.4
Thiamin	mg	0.383	0.008	0.026
Riboflavin	mg	0.379	0.008	0.025
Niacin	mg	3.606	0.076	0.242
Vitamin B-6	mg	0.360	0.008	0.024
Folate, DFE	µg	10	0	1
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	18	0	1
Vitamin A, IU	IU	363	8	24
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	2.50	0.05	0.17
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	0.0	0.0	0.0
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total saturated	g	0.620	0.013	0.042
Fatty acids, total monounsaturated	g	7.125	0.150	0.477
Fatty acids, total polyunsaturated	g	3.272	0.069	0.219
Cholesterol	mg	0	0	0
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				
Caffeine	mg	0	0	0

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 11124, Carrots, raw

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes											
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup chopped 128g	<input type="text" value="1"/> cup grated 110g	<input type="text" value="1"/> cup strips or slices 122g	<input type="text" value="1"/> large (7-1/4" to 8-1/2" long) 72g	<input type="text" value="1"/> medium 61g	<input type="text" value="1"/> small (5-1/2" long) 50g	<input type="text" value="1"/> slice 3g	<input type="text" value="1"/> strip large (3" long) 7g	<input type="text" value="1"/> strip medium 4g
<b>Proximates</b>											
Water	g	88.29	113.01	97.12	107.71	63.57	53.86	44.14	2.65	6.18	3.53
Energy	kcal	41	52	45	50	30	25	20	1	3	2
Protein	g	0.93	1.19	1.02	1.13	0.67	0.57	0.46	0.03	0.07	0.04
Total lipid (fat)	g	0.24	0.31	0.26	0.29	0.17	0.15	0.12	0.01	0.02	0.01
Carbohydrate, by difference	g	9.58	12.26	10.54	11.69	6.90	5.84	4.79	0.29	0.67	0.38
Fiber, total dietary	g	2.8	3.6	3.1	3.4	2.0	1.7	1.4	0.1	0.2	0.1
Sugars, total	g	4.74	6.07	5.21	5.78	3.41	2.89	2.37	0.14	0.33	0.19
<b>Minerals</b>											
Calcium, Ca	mg	33	42	36	40	24	20	16	1	2	1
Iron, Fe	mg	0.30	0.38	0.33	0.37	0.22	0.18	0.15	0.01	0.02	0.01
Magnesium, Mg	mg	12	15	13	15	9	7	6	0	1	0
Phosphorus, P	mg	35	45	38	43	25	21	18	1	2	1
Potassium, K	mg	320	410	352	390	230	195	160	10	22	13
Sodium, Na	mg	69	88	76	84	50	42	34	2	5	3
Zinc, Zn	mg	0.24	0.31	0.26	0.29	0.17	0.15	0.12	0.01	0.02	0.01
<b>Vitamins</b>											
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	5.9	7.6	6.5	7.2	4.2	3.6	3.0	0.2	0.4	0.2
Thiamin	mg	0.066	0.084	0.073	0.081	0.048	0.040	0.033	0.002	0.005	0.003
Riboflavin	mg	0.058	0.074	0.064	0.071	0.042	0.035	0.029	0.002	0.004	0.002
Niacin	mg	0.983	1.258	1.081	1.199	0.708	0.600	0.492	0.029	0.069	0.039
Vitamin B-6	mg	0.138	0.177	0.152	0.168	0.099	0.084	0.069	0.004	0.010	0.006
Folate, DFE	µg	19	24	21	23	14	12	10	1	1	1
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	835	1069	918	1019	601	509	418	25	58	33
Vitamin A, IU	IU	16706	21384	18377	20381	12028	10191	8353	501	1169	668
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.66	0.84	0.73	0.81	0.48	0.40	0.33	0.02	0.05	0.03
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	13.2	16.9	14.5	16.1	9.5	8.1	6.6	0.4	0.9	0.5
<b>Lipids</b>											
Fatty acids, total saturated	g	0.037	0.047	0.041	0.045	0.027	0.023	0.018	0.001	0.003	0.001
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.014	0.018	0.015	0.017	0.010	0.009	0.007	0.000	0.001	0.001
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.117	0.150	0.129	0.143	0.084	0.071	0.058	0.004	0.008	0.005

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 11135, Cauliflower, raw

[Return to Search Results](#) [Full Report \(All Nutrients\)](#) [Statistics Report](#) [Download \(CSV\)](#) [Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes							
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup chopped (1/2" pieces) 107g	<input type="text" value="1"/> floweret 13g	<input type="text" value="1"/> head large (6-7" dia.) 840g	<input type="text" value="1"/> head medium (5-6" dia.) 588g	<input type="text" value="1"/> head small (4" dia.) 265g
<b>Proximates</b>							
Water	g	92.07	98.51	11.97	773.39	541.37	243.99
Energy	kcal	25	27	3	210	147	66
Protein	g	1.92	2.05	0.25	16.13	11.29	5.09
Total lipid (fat)	g	0.28	0.30	0.04	2.35	1.65	0.74
Carbohydrate, by difference	g	4.97	5.32	0.65	41.75	29.22	13.17
Fiber, total dietary	g	2.0	2.1	0.3	16.8	11.8	5.3
Sugars, total	g	1.91	2.04	0.25	16.04	11.23	5.06
<b>Minerals</b>							
Calcium, Ca	mg	22	24	3	185	129	58
Iron, Fe	mg	0.42	0.45	0.05	3.53	2.47	1.11
Magnesium, Mg	mg	15	16	2	126	88	40
Phosphorus, P	mg	44	47	6	370	259	117
Potassium, K	mg	299	320	39	2512	1758	792
Sodium, Na	mg	30	32	4	252	176	80
Zinc, Zn	mg	0.27	0.29	0.04	2.27	1.59	0.72
<b>Vitamins</b>							
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	48.2	51.6	6.3	404.9	283.4	127.7
Thiamin	mg	0.050	0.054	0.007	0.420	0.294	0.132
Riboflavin	mg	0.060	0.064	0.008	0.504	0.353	0.159
Niacin	mg	0.507	0.542	0.066	4.259	2.981	1.344
Vitamin B-6	mg	0.184	0.197	0.024	1.546	1.082	0.488
Folate, DFE	µg	57	61	7	479	335	151
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	0	0	0	0	0	0
Vitamin A, IU	IU	0	0	0	0	0	0
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.08	0.09	0.01	0.67	0.47	0.21
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	15.5	16.6	2.0	130.2	91.1	41.1
<b>Lipids</b>							
Fatty acids, total saturated	g	0.130	0.139	0.017	1.092	0.764	0.345
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.034	0.036	0.004	0.286	0.200	0.090
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.031	0.033	0.004	0.260	0.182	0.082
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 11143, Celery, raw

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes									
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup chopped 101g	<input type="text" value="1"/> NLEA serving 110g	<input type="text" value="1"/> tbsp 7,5g	<input type="text" value="1"/> stalk, large (11"-12" long) 64g	<input type="text" value="1"/> stalk, medium (7-1/2" - 8" long) 40g	<input type="text" value="1"/> stalk, small (5" long) 17g	<input type="text" value="1"/> strip (4" long) 4g
<b>Proximates</b>									
Water	g	95.43	96.38	104.97	7.16	61.08	38.17	16.22	3.82
Energy	kcal	16	16	18	1	10	6	3	1
Protein	g	0.69	0.70	0.76	0.05	0.44	0.28	0.12	0.03
Total lipid (fat)	g	0.17	0.17	0.19	0.01	0.11	0.07	0.03	0.01
Carbohydrate, by difference	g	2.97	3.00	3.27	0.22	1.90	1.19	0.50	0.12
Fiber, total dietary	g	1.6	1.6	1.8	0.1	1.0	0.6	0.3	0.1
Sugars, total	g	1.34	1.35	1.47	0.10	0.86	0.54	0.23	0.05
<b>Minerals</b>									
Calcium, Ca	mg	40	40	44	3	26	16	7	2
Iron, Fe	mg	0.20	0.20	0.22	0.02	0.13	0.08	0.03	0.01
Magnesium, Mg	mg	11	11	12	1	7	4	2	0
Phosphorus, P	mg	24	24	26	2	15	10	4	1
Potassium, K	mg	260	263	286	20	166	104	44	10
Sodium, Na	mg	80	81	88	6	51	32	14	3
Zinc, Zn	mg	0.13	0.13	0.14	0.01	0.08	0.05	0.02	0.01
<b>Vitamins</b>									
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	3.1	3.1	3.4	0.2	2.0	1.2	0.5	0.1
Thiamin	mg	0.021	0.021	0.023	0.002	0.013	0.008	0.004	0.001
Riboflavin	mg	0.057	0.058	0.063	0.004	0.036	0.023	0.010	0.002
Niacin	mg	0.320	0.323	0.352	0.024	0.205	0.128	0.054	0.013
Vitamin B-6	mg	0.074	0.075	0.081	0.006	0.047	0.030	0.013	0.003
Folate, DFE	µg	36	36	40	3	23	14	6	1
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	22	22	24	2	14	9	4	1
Vitamin A, IU	IU	449	453	494	34	287	180	76	18
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.27	0.27	0.30	0.02	0.17	0.11	0.05	0.01
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0	0	0	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	29.3	29.6	32.2	2.2	18.8	11.7	5.0	1.2
<b>Lipids</b>									
Fatty acids, total saturated	g	0.042	0.042	0.046	0.003	0.027	0.017	0.007	0.002
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.032	0.032	0.035	0.002	0.020	0.013	0.005	0.001
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.079	0.080	0.087	0.006	0.051	0.032	0.013	0.003

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)



[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 44055, Celery flakes, dried

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

 <a href="#">Apply Changes</a> 		
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g
<b>Proximates</b>		
Water	g	9.00
Energy	kcal	319
Protein	g	11.30
Total lipid (fat)	g	2.10
Carbohydrate, by difference	g	63.70
Fiber, total dietary	g	27.8
Sugars, total	g	35.90
<b>Minerals</b>		
Calcium, Ca	mg	587
Iron, Fe	mg	7.83
Magnesium, Mg	mg	196
Phosphorus, P	mg	402
Potassium, K	mg	4388
Sodium, Na	mg	1435
Zinc, Zn	mg	2.77
<b>Vitamins</b>		
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	86.5
Thiamin	mg	0.440
Riboflavin	mg	0.500
Niacin	mg	4.640
Vitamin B-6	mg	0.460
Folate, DFE	µg	107
Vitamin B-12	µg	0.00
Vitamin A, RAE	µg	98
Vitamin A, IU	IU	1962
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	5.55
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0
Vitamin D	IU	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	584.2
<b>Lipids</b>		
Fatty acids, total saturated	g	0.555
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.405
Fatty acids, total polyunsaturated	g	1.035
Fatty acids, total trans	g	0.000
Cholesterol	mg	0
<b>Amino Acids</b>		
<b>Other</b>		
Caffeine	mg	0

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 09070, Cherries, sweet, raw

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

<input type="button" value="Apply Changes"/>						
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup, with pits, yields 138g	<input type="text" value="1"/> cup, without pits 154g	<input type="text" value="1"/> cherry 8,2g	<input type="text" value="1"/> NLEA serving 140g
<b>Proximates</b>						
Water	g	82.25	113.50	126.66	6.74	115.15
Energy	kcal	63	87	97	5	88
Protein	g	1.06	1.46	1.63	0.09	1.48
Total lipid (fat)	g	0.20	0.28	0.31	0.02	0.28
Carbohydrate, by difference	g	16.01	22.09	24.66	1.31	22.41
Fiber, total dietary	g	2.1	2.9	3.2	0.2	2.9
Sugars, total	g	12.82	17.69	19.74	1.05	17.95
<b>Minerals</b>						
Calcium, Ca	mg	13	18	20	1	18
Iron, Fe	mg	0.36	0.50	0.55	0.03	0.50
Magnesium, Mg	mg	11	15	17	1	15
Phosphorus, P	mg	21	29	32	2	29
Potassium, K	mg	222	306	342	18	311
Sodium, Na	mg	0	0	0	0	0
Zinc, Zn	mg	0.07	0.10	0.11	0.01	0.10
<b>Vitamins</b>						
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	7.0	9.7	10.8	0.6	9.8
Thiamin	mg	0.027	0.037	0.042	0.002	0.038
Riboflavin	mg	0.033	0.046	0.051	0.003	0.046
Niacin	mg	0.154	0.213	0.237	0.013	0.216
Vitamin B-6	mg	0.049	0.068	0.075	0.004	0.069
Folate, DFE	µg	4	6	6	0	6
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	3	4	5	0	4
Vitamin A, IU	IU	64	88	99	5	90
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.07	0.10	0.11	0.01	0.10
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	2.1	2.9	3.2	0.2	2.9
<b>Lipids</b>						
Fatty acids, total saturated	g	0.038	0.052	0.059	0.003	0.053
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.047	0.065	0.072	0.004	0.066
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.052	0.072	0.080	0.004	0.073
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)


[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 14223, Beverages, coffee, instant, chicory

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes 				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> fl oz 29,9g	<input type="text" value="1"/> serving 6 fl oz 179g
<b>Proximates</b>				
Water	g	98.94	29.58	177.10
Energy	kcal	3	1	5
Protein	g	0.09	0.03	0.16
Total lipid (fat)	g	0.00	0.00	0.00
Carbohydrate, by difference	g	0.75	0.22	1.34
Fiber, total dietary	g	0.0	0.0	0.0
Sugars, total	g	0.00	0.00	0.00
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	4	1	7
Iron, Fe	mg	0.05	0.01	0.09
Magnesium, Mg	mg	3	1	5
Phosphorus, P	mg	3	1	5
Potassium, K	mg	35	10	63
Sodium, Na	mg	7	2	13
Zinc, Zn	mg	0.01	0.00	0.02
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	0.0	0.0	0.0
Thiamin	mg	0.000	0.000	0.000
Riboflavin	mg	0.003	0.001	0.005
Niacin	mg	0.218	0.065	0.390
Vitamin B-6	mg	0.000	0.000	0.000
Folate, DFE	µg	0	0	0
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	0	0	0
Vitamin A, IU	IU	0	0	0
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.00	0.00	0.00
Vitamin K (phylloquinone)	µg	0.0	0.0	0.0
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total saturated	g	0.001	0.000	0.002
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.000	0.000	0.000
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.001	0.000	0.002
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	0.000
Cholesterol	mg	0	0	0
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				
Caffeine	mg	21	6	38



[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 02012, Spices, coriander leaf, dried

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> tsp 0,6g	<input type="text" value="1"/> tbsp 1,8g
<b>Proximates</b>				
Water	g	7.30	0.04	0.13
Energy	kcal	279	2	5
Protein	g	21.93	0.13	0.39
Total lipid (fat)	g	4.78	0.03	0.09
Carbohydrate, by difference	g	52.10	0.31	0.94
Fiber, total dietary	g	10.4	0.1	0.2
Sugars, total	g	7.27	0.04	0.13
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	1246	7	22
Iron, Fe	mg	42.46	0.25	0.76
Magnesium, Mg	mg	694	4	12
Phosphorus, P	mg	481	3	9
Potassium, K	mg	4466	27	80
Sodium, Na	mg	211	1	4
Zinc, Zn	mg	4.72	0.03	0.08
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	566.7	3.4	10.2
Thiamin	mg	1.252	0.008	0.023
Riboflavin	mg	1.500	0.009	0.027
Niacin	mg	10.707	0.064	0.193
Vitamin B-6	mg	0.610	0.004	0.011
Folate, DFE	µg	274	2	5
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	293	2	5
Vitamin A, IU	IU	5850	35	105
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	1.03	0.01	0.02
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	1359.5	8.2	24.5
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total saturated	g	0.115	0.001	0.002
Fatty acids, total monounsaturated	g	2.232	0.013	0.040
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.328	0.002	0.006
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	0.000
Cholesterol	mg	0	0	0
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				
Caffeine	mg	0	0	0

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 02010, Spices, cinnamon, ground

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> tsp 2,6g	<input type="text" value="1"/> tbsp 7,8g
<b>Proximates</b>				
Water	g	10.58	0.28	0.83
Energy	kcal	247	6	19
Protein	g	3.99	0.10	0.31
Total lipid (fat)	g	1.24	0.03	0.10
Carbohydrate, by difference	g	80.59	2.10	6.29
Fiber, total dietary	g	53.1	1.4	4.1
Sugars, total	g	2.17	0.06	0.17
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	1002	26	78
Iron, Fe	mg	8.32	0.22	0.65
Magnesium, Mg	mg	60	2	5
Phosphorus, P	mg	64	2	5
Potassium, K	mg	431	11	34
Sodium, Na	mg	10	0	1
Zinc, Zn	mg	1.83	0.05	0.14
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	3.8	0.1	0.3
Thiamin	mg	0.022	0.001	0.002
Riboflavin	mg	0.041	0.001	0.003
Niacin	mg	1.332	0.035	0.104
Vitamin B-6	mg	0.158	0.004	0.012
Folate, DFE	µg	6	0	0
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	15	0	1
Vitamin A, IU	IU	295	8	23
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	2.32	0.06	0.18
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	31.2	0.8	2.4
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total saturated	g	0.345	0.009	0.027
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.246	0.006	0.019
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.068	0.002	0.005
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	0.000
Cholesterol	mg	0	0	0
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				
Caffeine	mg	0	0	0

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)



[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 12109, Nuts, coconut meat, dried (desiccated), sweetened, flaked, packaged

 [Return to Search Results](#)
 [Full Report \(All Nutrients\)](#)
 [Statistics Report](#)
 [Download \(CSV\)](#)
 [Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

 <b>Apply Changes</b> 					
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup 85g	<input type="text" value="1"/> oz 28,35g	
<b>Proximates</b>					
Water	g	15.46	13.14	4.38	
Energy	kcal	456	388	129	
Protein	g	3.13	2.66	0.89	
Total lipid (fat)	g	27.99	23.79	7.94	
Carbohydrate, by difference	g	51.85	44.07	14.70	
Fiber, total dietary	g	9.9	8.4	2.8	
Sugars, total	g	36.75	31.24	10.42	
<b>Minerals</b>					
Calcium, Ca	mg	11	9	3	
Iron, Fe	mg	1.51	1.28	0.43	
Magnesium, Mg	mg	51	43	14	
Phosphorus, P	mg	100	85	28	
Potassium, K	mg	361	307	102	
Sodium, Na	mg	285	242	81	
Zinc, Zn	mg	0.71	0.60	0.20	
<b>Vitamins</b>					
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	0.0	0.0	0.0	
Thiamin	mg	0.015	0.013	0.004	
Riboflavin	mg	0.015	0.013	0.004	
Niacin	mg	0.697	0.592	0.198	
Vitamin B-6	mg	0.030	0.026	0.009	
Folate, DFE	µg	3	3	1	
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	
Vitamin A, RAE	µg	0	0	0	
Vitamin A, IU	IU	0	0	0	
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.00	0.00	0.00	
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	
Vitamin D	IU	0	0	0	
Vitamin K (phylloquinone)	µg	0.0	0.0	0.0	
<b>Lipids</b>					
Fatty acids, total saturated	g	26.396	22.437	7.483	
Fatty acids, total monounsaturated	g	1.377	1.170	0.390	
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.222	0.189	0.063	
Fatty acids, total trans	g	0.002	0.002	0.001	
Cholesterol	mg	0	0	0	
<b>Amino Acids</b>					
<b>Other</b>					
Caffeine	mg	0	0	0	

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 20027, Cornstarch

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup 128g	
<b>Proximates</b>				
Water	g	8.32		10.65
Energy	kcal	381		488
Protein	g	0.26		0.33
Total lipid (fat)	g	0.05		0.06
Carbohydrate, by difference	g	91.27		116.83
Fiber, total dietary	g	0.9		1.2
Sugars, total	g	0.00		0.00
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	2		3
Iron, Fe	mg	0.47		0.60
Magnesium, Mg	mg	3		4
Phosphorus, P	mg	13		17
Potassium, K	mg	3		4
Sodium, Na	mg	9		12
Zinc, Zn	mg	0.06		0.08
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	0.0		0.0
Thiamin	mg	0.000		0.000
Riboflavin	mg	0.000		0.000
Niacin	mg	0.000		0.000
Vitamin B-6	mg	0.000		0.000
Folate, DFE	µg	0		0
Vitamin B-12	µg	0.00		0.00
Vitamin A, RAE	µg	0		0
Vitamin A, IU	IU	0		0
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.00		0.00
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0		0.0
Vitamin D	IU	0		0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	0.0		0.0
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total saturated	g	0.009		0.012
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.016		0.020
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.025		0.032
Cholesterol	mg	0		0
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				
Caffeine	mg	0		0

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 11190, Cornsalad, raw

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup 56g	
<b>Proximates</b>				
Water	g	92.80		51.97
Energy	kcal	21		12
Protein	g	2.00		1.12
Total lipid (fat)	g	0.40		0.22
Carbohydrate, by difference	g	3.60		2.02
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	38		21
Iron, Fe	mg	2.18		1.22
Magnesium, Mg	mg	13		7
Phosphorus, P	mg	53		30
Potassium, K	mg	459		257
Sodium, Na	mg	4		2
Zinc, Zn	mg	0.59		0.33
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	38.2		21.4
Thiamin	mg	0.071		0.040
Riboflavin	mg	0.087		0.049
Niacin	mg	0.415		0.232
Vitamin B-6	mg	0.273		0.153
Folate, DFE	µg	14		8
Vitamin B-12	µg	0.00		0.00
Vitamin A, RAE	µg	355		199
Vitamin A, IU	IU	7092		3972
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0		0.0
Vitamin D	IU	0		0
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total trans	g	0.000		0.000
Cholesterol	mg	0		0
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				

[NDL Home](#)    
 [Food Search](#)    
 [Nutrients List](#)    
 [Ground Beef Calculator](#)    
 [Documentation and Help](#)    
 [Contact Us](#)

## Basic Report: 11206, Cucumber, peeled, raw

[Return to Search Results](#)  
 [Full Report \(All Nutrients\)](#)  
 [Statistics Report](#)  
 [Download \(CSV\)](#)  
 [Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes									
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup, pared, chopped 133g	<input type="text" value="1"/> cup, sliced 119g	<input type="text" value="1"/> large (8-1/4" long) 280g	<input type="text" value="1"/> medium 201g	<input type="text" value="1"/> slice 7g	<input type="text" value="1"/> small (6-3/8" long) 158g	<input type="text" value="1"/> stick (4" long) 9g
<b>Proximates</b>									
Water	g	96.73	128.65	115.11	270.84	194.43	6.77	152.83	8.71
Energy	kcal	12	16	14	34	24	1	19	1
Protein	g	0.59	0.78	0.70	1.65	1.19	0.04	0.93	0.05
Total lipid (fat)	g	0.16	0.21	0.19	0.45	0.32	0.01	0.25	0.01
Carbohydrate, by difference	g	2.16	2.87	2.57	6.05	4.34	0.15	3.41	0.19
Fiber, total dietary	g	0.7	0.9	0.8	2.0	1.4	0.0	1.1	0.1
Sugars, total	g	1.38	1.84	1.64	3.86	2.77	0.10	2.18	0.12
<b>Minerals</b>									
Calcium, Ca	mg	14	19	17	39	28	1	22	1
Iron, Fe	mg	0.22	0.29	0.26	0.62	0.44	0.02	0.35	0.02
Magnesium, Mg	mg	12	16	14	34	24	1	19	1
Phosphorus, P	mg	21	28	25	59	42	1	33	2
Potassium, K	mg	136	181	162	381	273	10	215	12
Sodium, Na	mg	2	3	2	6	4	0	3	0
Zinc, Zn	mg	0.17	0.23	0.20	0.48	0.34	0.01	0.27	0.02
<b>Vitamins</b>									
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	3.2	4.3	3.8	9.0	6.4	0.2	5.1	0.3
Thiamin	mg	0.031	0.041	0.037	0.087	0.062	0.002	0.049	0.003
Riboflavin	mg	0.025	0.033	0.030	0.070	0.050	0.002	0.040	0.002
Niacin	mg	0.037	0.049	0.044	0.104	0.074	0.003	0.058	0.003
Vitamin B-6	mg	0.051	0.068	0.061	0.143	0.103	0.004	0.081	0.005
Folate, DFE	µg	14	19	17	39	28	1	22	1
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	4	5	5	11	8	0	6	0
Vitamin A, IU	IU	72	96	86	202	145	5	114	6
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.03	0.04	0.04	0.08	0.06	0.00	0.05	0.00
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0	0	0	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	7.2	9.6	8.6	20.2	14.5	0.5	11.4	0.6
<b>Lipids</b>									
Fatty acids, total saturated	g	0.013	0.017	0.015	0.036	0.026	0.001	0.021	0.001
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.002	0.003	0.002	0.006	0.004	0.000	0.003	0.000
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.003	0.004	0.004	0.008	0.006	0.000	0.005	0.000
Fatty acids, total	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 11213, Endive, raw

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="0.5"/> cup, chopped 25g	<input type="text" value="1"/> head 513g
<b>Proximates</b>				
Water	g	93.79	23.45	481.14
Energy	kcal	17	4	87
Protein	g	1.25	0.31	6.41
Total lipid (fat)	g	0.20	0.05	1.03
Carbohydrate, by difference	g	3.35	0.84	17.19
Fiber, total dietary	g	3.1	0.8	15.9
Sugars, total	g	0.25	0.06	1.28
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	52	13	267
Iron, Fe	mg	0.83	0.21	4.26
Magnesium, Mg	mg	15	4	77
Phosphorus, P	mg	28	7	144
Potassium, K	mg	314	78	1611
Sodium, Na	mg	22	6	113
Zinc, Zn	mg	0.79	0.20	4.05
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	6.5	1.6	33.3
Thiamin	mg	0.080	0.020	0.410
Riboflavin	mg	0.075	0.019	0.385
Niacin	mg	0.400	0.100	2.052
Vitamin B-6	mg	0.020	0.005	0.103
Folate, DFE	µg	142	36	728
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	108	27	554
Vitamin A, IU	IU	2167	542	11117
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.44	0.11	2.26
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	231.0	57.8	1185.0
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total saturated	g	0.048	0.012	0.246
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.004	0.001	0.021
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.087	0.022	0.446
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	0.000
Cholesterol	mg	0	0	0
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				
Caffeine	mg	0	0	0

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 02018, Spices, fennel seed

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> tsp, whole 2g	<input type="text" value="1"/> tbsp, whole 5,8g
<b>Proximates</b>				
Water	g	8.81	0.18	0.51
Energy	kcal	345	7	20
Protein	g	15.80	0.32	0.92
Total lipid (fat)	g	14.87	0.30	0.86
Carbohydrate, by difference	g	52.29	1.05	3.03
Fiber, total dietary	g	39.8	0.8	2.3
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	1196	24	69
Iron, Fe	mg	18.54	0.37	1.08
Magnesium, Mg	mg	385	8	22
Phosphorus, P	mg	487	10	28
Potassium, K	mg	1694	34	98
Sodium, Na	mg	88	2	5
Zinc, Zn	mg	3.70	0.07	0.21
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	21.0	0.4	1.2
Thiamin	mg	0.408	0.008	0.024
Riboflavin	mg	0.353	0.007	0.020
Niacin	mg	6.050	0.121	0.351
Vitamin B-6	mg	0.470	0.009	0.027
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	7	0	0
Vitamin A, IU	IU	135	3	8
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total saturated	g	0.480	0.010	0.028
Fatty acids, total monounsaturated	g	9.910	0.198	0.575
Fatty acids, total polyunsaturated	g	1.690	0.034	0.098
Cholesterol	mg	0	0	0
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				



[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)


[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 09131, Grapes, american type (slip skin), raw

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes 					
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup 92g	<input type="text" value="1"/> grape 2,4g	
<b>Proximates</b>					
Water	g	81.30	74.80	1.95	
Energy	kcal	67	62	2	
Protein	g	0.63	0.58	0.02	
Total lipid (fat)	g	0.35	0.32	0.01	
Carbohydrate, by difference	g	17.15	15.78	0.41	
Fiber, total dietary	g	0.9	0.8	0.0	
Sugars, total	g	16.25	14.95	0.39	
<b>Minerals</b>					
Calcium, Ca	mg	14	13	0	
Iron, Fe	mg	0.29	0.27	0.01	
Magnesium, Mg	mg	5	5	0	
Phosphorus, P	mg	10	9	0	
Potassium, K	mg	191	176	5	
Sodium, Na	mg	2	2	0	
Zinc, Zn	mg	0.04	0.04	0.00	
<b>Vitamins</b>					
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	4.0	3.7	0.1	
Thiamin	mg	0.092	0.085	0.002	
Riboflavin	mg	0.057	0.052	0.001	
Niacin	mg	0.300	0.276	0.007	
Vitamin B-6	mg	0.110	0.101	0.003	
Folate, DFE	µg	4	4	0	
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	
Vitamin A, RAE	µg	5	5	0	
Vitamin A, IU	IU	100	92	2	
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.19	0.17	0.00	
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	
Vitamin D	IU	0	0	0	
Vitamin K (phylloquinone)	µg	14.6	13.4	0.4	
<b>Lipids</b>					
Fatty acids, total saturated	g	0.114	0.105	0.003	
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.014	0.013	0.000	
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.102	0.094	0.002	
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	0.000	
Cholesterol	mg	0	0	0	
<b>Amino Acids</b>					
<b>Other</b>					
Caffeine	mg	0	0	0	

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)



[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 11869, Squash, winter, hubbard, cooked, boiled, mashed, with salt

 [Return to Search Results](#)
 [Full Report \(All Nutrients\)](#)
 [Statistics Report](#)
 [Download \(CSV\)](#)
 [Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

 <b>Apply Changes</b> 				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup, mashed 236g	
<b>Proximates</b>				
Water	g	91.10	215.00	
Energy	kcal	30	71	
Protein	g	1.48	3.49	
Total lipid (fat)	g	0.37	0.87	
Carbohydrate, by difference	g	6.46	15.25	
Fiber, total dietary	g	2.9	6.8	
Sugars, total	g	2.93	6.91	
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	10	24	
Iron, Fe	mg	0.28	0.66	
Magnesium, Mg	mg	13	31	
Phosphorus, P	mg	14	33	
Potassium, K	mg	214	505	
Sodium, Na	mg	241	569	
Zinc, Zn	mg	0.10	0.24	
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	6.5	15.3	
Thiamin	mg	0.042	0.099	
Riboflavin	mg	0.028	0.066	
Niacin	mg	0.334	0.788	
Vitamin B-6	mg	0.103	0.243	
Folate, DFE	µg	10	24	
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	
Vitamin A, RAE	µg	200	472	
Vitamin A, IU	IU	4005	9452	
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.12	0.28	
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	
Vitamin D	IU	0	0	
Vitamin K (phylloquinone)	µg	1.0	2.4	
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total saturated	g	0.076	0.179	
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.028	0.066	
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.156	0.368	
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	
Cholesterol	mg	0	0	
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				
Caffeine	mg	0	0	

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 11252, Lettuce, iceberg (includes crisphead types), raw

[Return to Search Results](#) [Full Report \(All Nutrients\)](#) [Statistics Report](#) [Download \(CSV\)](#) [Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes											
Nutrient	Unit	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Value per 100 g	cup shredded 72g	cup, chopped (1/2" pieces, loosely packed) 57g	head, large 755g	head, medium (6" dia) 539g	head, small 324g	leaf, large 15g	leaf, medium 8g	leaf, small 5g	NLEA Serving 89g
<b>Proximates</b>											
Water	g	95.64	68.86	54.51	722.08	515.50	309.87	14.35	7.65	4.78	85.12
Energy	kcal	14	10	8	106	75	45	2	1	1	12
Protein	g	0.90	0.65	0.51	6.80	4.85	2.92	0.14	0.07	0.04	0.80
Total lipid (fat)	g	0.14	0.10	0.08	1.06	0.75	0.45	0.02	0.01	0.01	0.12
Carbohydrate, by difference	g	2.97	2.14	1.69	22.42	16.01	9.62	0.45	0.24	0.15	2.64
Fiber, total dietary	g	1.2	0.9	0.7	9.1	6.5	3.9	0.2	0.1	0.1	1.1
Sugars, total	g	1.97	1.42	1.12	14.87	10.62	6.38	0.30	0.16	0.10	1.75
<b>Minerals</b>											
Calcium, Ca	mg	18	13	10	136	97	58	3	1	1	16
Iron, Fe	mg	0.41	0.30	0.23	3.10	2.21	1.33	0.06	0.03	0.02	0.36
Magnesium, Mg	mg	7	5	4	53	38	23	1	1	0	6
Phosphorus, P	mg	20	14	11	151	108	65	3	2	1	18
Potassium, K	mg	141	102	80	1065	760	457	21	11	7	125
Sodium, Na	mg	10	7	6	76	54	32	2	1	0	9
Zinc, Zn	mg	0.15	0.11	0.09	1.13	0.81	0.49	0.02	0.01	0.01	0.13
<b>Vitamins</b>											
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	2.8	2.0	1.6	21.1	15.1	9.1	0.4	0.2	0.1	2.5
Thiamin	mg	0.041	0.030	0.023	0.310	0.221	0.133	0.006	0.003	0.002	0.036
Riboflavin	mg	0.025	0.018	0.014	0.189	0.135	0.081	0.004	0.002	0.001	0.022
Niacin	mg	0.123	0.089	0.070	0.929	0.663	0.399	0.018	0.010	0.006	0.109
Vitamin B-6	mg	0.042	0.030	0.024	0.317	0.226	0.136	0.006	0.003	0.002	0.037
Folate, DFE	µg	29	21	17	219	156	94	4	2	1	26
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	25	18	14	189	135	81	4	2	1	22
Vitamin A, IU	IU	502	361	286	3790	2706	1626	75	40	25	447
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.18	0.13	0.10	1.36	0.97	0.58	0.03	0.01	0.01	0.16
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	24.1	17.4	13.7	182.0	129.9	78.1	3.6	1.9	1.2	21.4
<b>Lipids</b>											
Fatty acids, total saturated	g	0.018	0.013	0.010	0.136	0.097	0.058	0.003	0.001	0.001	0.016
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.006	0.004	0.003	0.045	0.032	0.019	0.001	0.000	0.000	0.005

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 20138, Wheat, KAMUT khorasan, uncooked

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup 186g	
<b>Proximates</b>				
Water	g	11.07		20.59
Energy	kcal	337		627
Protein	g	14.54		27.04
Total lipid (fat)	g	2.13		3.96
Carbohydrate, by difference	g	70.58		131.28
Fiber, total dietary	g	11.1		20.6
Sugars, total	g	7.84		14.58
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	22		41
Iron, Fe	mg	3.77		7.01
Magnesium, Mg	mg	130		242
Phosphorus, P	mg	364		677
Potassium, K	mg	403		750
Sodium, Na	mg	5		9
Zinc, Zn	mg	3.68		6.84
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	0.0		0.0
Thiamin	mg	0.566		1.053
Riboflavin	mg	0.184		0.342
Niacin	mg	6.375		11.858
Vitamin B-6	mg	0.259		0.482
Vitamin A, RAE	µg	1		2
Vitamin A, IU	IU	10		19
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.61		1.13
Vitamin K (phylloquinone)	µg	1.8		3.3
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total saturated	g	0.196		0.365
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.213		0.396
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.621		1.155
Fatty acids, total trans	g	0.005		0.009
Cholesterol	mg	0		0
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)



[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 12220, Seeds, flaxseed <sup>a</sup> <sup>b</sup>

 [Return to Search Results](#)
 [Full Report \(All Nutrients\)](#)
 [Statistics Report](#)
 [Download \(CSV\)](#)
 [Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

 <a href="#">Apply Changes</a> 							
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> tbsp, whole 10,3g	<input type="text" value="1"/> cup, whole 168g	<input type="text" value="1"/> tbsp, ground 7g	<input type="text" value="1"/> tsp, whole 3,4g	<input type="text" value="1"/> tsp, ground 2,5g
<b>Proximates</b>							
Water	g	6.96	0.72	11.69	0.49	0.24	0.17
Energy	kcal	534	55	897	37	18	13
Protein	g	18.29	1.88	30.73	1.28	0.62	0.46
Total lipid (fat)	g	42.16	4.34	70.83	2.95	1.43	1.05
Carbohydrate, by difference	g	28.88	2.97	48.52	2.02	0.98	0.72
Fiber, total dietary	g	27.3	2.8	45.9	1.9	0.9	0.7
Sugars, total	g	1.55	0.16	2.60	0.11	0.05	0.04
<b>Minerals</b>							
Calcium, Ca	mg	255	26	428	18	9	6
Iron, Fe	mg	5.73	0.59	9.63	0.40	0.19	0.14
Magnesium, Mg	mg	392	40	659	27	13	10
Phosphorus, P	mg	642	66	1079	45	22	16
Potassium, K	mg	813	84	1366	57	28	20
Sodium, Na	mg	30	3	50	2	1	1
Zinc, Zn	mg	4.34	0.45	7.29	0.30	0.15	0.11
<b>Vitamins</b>							
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	0.6	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0
Thiamin	mg	1.644	0.169	2.762	0.115	0.056	0.041
Riboflavin	mg	0.161	0.017	0.270	0.011	0.005	0.004
Niacin	mg	3.080	0.317	5.174	0.216	0.105	0.077
Vitamin B-6	mg	0.473	0.049	0.795	0.033	0.016	0.012
Folate, DFE	µg	87	9	146	6	3	2
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	0	0	0	0	0	0
Vitamin A, IU	IU	0	0	0	0	0	0
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.31	0.03	0.52	0.02	0.01	0.01
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	4.3	0.4	7.2	0.3	0.1	0.1
<b>Lipids</b>							
Fatty acids, total saturated	g	3.663	0.377	6.154	0.256	0.125	0.092
Fatty acids, total monounsaturated	g	7.527	0.775	12.645	0.527	0.256	0.188
Fatty acids, total polyunsaturated	g	28.730	2.959	48.266	2.011	0.977	0.718
Cholesterol	mg	0	0	0	0	0	0

NDL  
Home

Food  
Search

Nutrients  
List

Ground Beef  
Calculator



Documentation and  
Help

Contact  
Us

## Basic Report: 12131, Nuts, macadamia nuts, raw <sup>a</sup>

 Return to Search Results
  Full Report (All Nutrients)
  Statistics Report
  Download (CSV)
  Print (PDF)

Nutrient values and weights are for edible portion.

 Apply Changes 					
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup, whole or halves 134g	<input type="text" value="1"/> oz (10-12 kernels) 28,35g	
<b>Proximates</b>					
Water	g	1.36	1.82	0.39	
Energy	kcal	718	962	204	
Protein	g	7.91	10.60	2.24	
Total lipid (fat)	g	75.77	101.53	21.48	
Carbohydrate, by difference	g	13.82	18.52	3.92	
Fiber, total dietary	g	8.6	11.5	2.4	
Sugars, total	g	4.57	6.12	1.30	
<b>Minerals</b>					
Calcium, Ca	mg	85	114	24	
Iron, Fe	mg	3.69	4.94	1.05	
Magnesium, Mg	mg	130	174	37	
Phosphorus, P	mg	188	252	53	
Potassium, K	mg	368	493	104	
Sodium, Na	mg	5	7	1	
Zinc, Zn	mg	1.30	1.74	0.37	
<b>Vitamins</b>					
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	1.2	1.6	0.3	
Thiamin	mg	1.195	1.601	0.339	
Riboflavin	mg	0.162	0.217	0.046	
Niacin	mg	2.473	3.314	0.701	
Vitamin B-6	mg	0.275	0.368	0.078	
Folate, DFE	µg	11	15	3	
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	
Vitamin A, RAE	µg	0	0	0	
Vitamin A, IU	IU	0	0	0	
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.54	0.72	0.15	
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	
Vitamin D	IU	0	0	0	
<b>Lipids</b>					
Fatty acids, total saturated	g	12.061	16.162	3.419	
Fatty acids, total monounsaturated	g	58.877	78.895	16.692	
Fatty acids, total polyunsaturated	g	1.502	2.013	0.426	
Cholesterol	mg	0	0	0	
<b>Amino Acids</b>					
<b>Other</b>					
Caffeine	mg	0	0	0	

### Footnotes

<sup>a</sup> Unroasted

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)


[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 20032, Millet, cooked

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes 			
Nutrient	Unit	1 Value per 100 g	1 cup 174g
<b>Proximates</b>			
Water	g	71.41	124.25
Energy	kcal	119	207
Protein	g	3.51	6.11
Total lipid (fat)	g	1.00	1.74
Carbohydrate, by difference	g	23.67	41.19
Fiber, total dietary	g	1.3	2.3
Sugars, total	g	0.13	0.23
<b>Minerals</b>			
Calcium, Ca	mg	3	5
Iron, Fe	mg	0.63	1.10
Magnesium, Mg	mg	44	77
Phosphorus, P	mg	100	174
Potassium, K	mg	62	108
Sodium, Na	mg	2	3
Zinc, Zn	mg	0.91	1.58
<b>Vitamins</b>			
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	0.0	0.0
Thiamin	mg	0.106	0.184
Riboflavin	mg	0.082	0.143
Niacin	mg	1.330	2.314
Vitamin B-6	mg	0.108	0.188
Folate, DFE	µg	19	33
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	0	0
Vitamin A, IU	IU	3	5
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.02	0.03
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	0.3	0.5
<b>Lipids</b>			
Fatty acids, total saturated	g	0.172	0.299
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.184	0.320
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.508	0.884
Cholesterol	mg	0	0
<b>Amino Acids</b>			
<b>Other</b>			
Caffeine	mg	0	0

NDL  
Home

Food  
Search

Nutrients  
List

Ground Beef  
Calculator



Documentation and  
Help

Contact  
Us

## Basic Report: 11970, Cabbage, napa, cooked

 Return to Search Results
  Full Report (All Nutrients)
  Statistics Report
  Download (CSV)
  Print (PDF)

Nutrient values and weights are for edible portion.

 Apply Changes 				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup 109g	
<b>Proximates</b>				
Water	g	96.33	105.00	
Energy	kcal	12	13	
Protein	g	1.10	1.20	
Total lipid (fat)	g	0.17	0.19	
Carbohydrate, by difference	g	2.23	2.43	
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	29	32	
Iron, Fe	mg	0.74	0.81	
Magnesium, Mg	mg	8	9	
Phosphorus, P	mg	19	21	
Potassium, K	mg	87	95	
Sodium, Na	mg	11	12	
Zinc, Zn	mg	0.14	0.15	
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	3.2	3.5	
Thiamin	mg	0.005	0.005	
Riboflavin	mg	0.025	0.027	
Niacin	mg	0.466	0.508	
Vitamin B-6	mg	0.037	0.040	
Folate, DFE	µg	43	47	
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	
Vitamin A, RAE	µg	13	14	
Vitamin A, IU	IU	263	287	
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	
Vitamin D	IU	0	0	
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	
Cholesterol	mg	0	0	
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				



[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 04053, Oil, olive, salad or cooking

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

<input type="button" value="Apply Changes"/>					
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> tablespoon 13,5g	<input type="text" value="1"/> cup 216g	<input type="text" value="1"/> tsp 4,5g
<b>Proximates</b>					
Water	g	0.00	0.00	0.00	0.00
Energy	kcal	884	119	1909	40
Protein	g	0.00	0.00	0.00	0.00
Total lipid (fat)	g	100.00	13.50	216.00	4.50
Carbohydrate, by difference	g	0.00	0.00	0.00	0.00
Fiber, total dietary	g	0.0	0.0	0.0	0.0
Sugars, total	g	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Minerals</b>					
Calcium, Ca	mg	1	0	2	0
Iron, Fe	mg	0.56	0.08	1.21	0.03
Magnesium, Mg	mg	0	0	0	0
Phosphorus, P	mg	0	0	0	0
Potassium, K	mg	1	0	2	0
Sodium, Na	mg	2	0	4	0
Zinc, Zn	mg	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Vitamins</b>					
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	0.0	0.0	0.0	0.0
Thiamin	mg	0.000	0.000	0.000	0.000
Riboflavin	mg	0.000	0.000	0.000	0.000
Niacin	mg	0.000	0.000	0.000	0.000
Vitamin B-6	mg	0.000	0.000	0.000	0.000
Folate, DFE	µg	0	0	0	0
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	0	0	0	0
Vitamin A, IU	IU	0	0	0	0
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	14.35	1.94	31.00	0.65
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	60.2	8.1	130.0	2.7
<b>Lipids</b>					
Fatty acids, total saturated	g	13.808	1.864	29.825	0.621
Fatty acids, total monounsaturated	g	72.961	9.850	157.596	3.283
Fatty acids, total polyunsaturated	g	10.523	1.421	22.730	0.474
Cholesterol	mg	0	0	0	0
<b>Amino Acids</b>					
<b>Other</b>					
Caffeine	mg	0	0	0	0

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 02027, Spices, oregano, dried

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> tsp, leaves 1g	<input type="text" value="1"/> tsp, ground 1,8g
<b>Proximates</b>				
Water	g	9.93	0.10	0.18
Energy	kcal	265	3	5
Protein	g	9.00	0.09	0.16
Total lipid (fat)	g	4.28	0.04	0.08
Carbohydrate, by difference	g	68.92	0.69	1.24
Fiber, total dietary	g	42.5	0.4	0.8
Sugars, total	g	4.09	0.04	0.07
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	1597	16	29
Iron, Fe	mg	36.80	0.37	0.66
Magnesium, Mg	mg	270	3	5
Phosphorus, P	mg	148	1	3
Potassium, K	mg	1260	13	23
Sodium, Na	mg	25	0	0
Zinc, Zn	mg	2.69	0.03	0.05
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	2.3	0.0	0.0
Thiamin	mg	0.177	0.002	0.003
Riboflavin	mg	0.528	0.005	0.010
Niacin	mg	4.640	0.046	0.084
Vitamin B-6	mg	1.044	0.010	0.019
Folate, DFE	µg	237	2	4
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	85	1	2
Vitamin A, IU	IU	1701	17	31
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	18.26	0.18	0.33
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	621.7	6.2	11.2
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total saturated	g	1.551	0.016	0.028
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.716	0.007	0.013
Fatty acids, total polyunsaturated	g	1.369	0.014	0.025
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	0.000
Cholesterol	mg	0	0	0
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				
Caffeine	mg	0	0	0

NDL  
Home

Food  
Search

Nutrients  
List

Ground Beef  
Calculator



Documentation and  
Help

Contact  
Us

## Basic Report: 11625, Parsley, freeze-dried

 Return to Search Results
  Full Report (All Nutrients)
  Statistics Report
  Download (CSV)
  Print (PDF)

Nutrient values and weights are for edible portion.

 Apply Changes 				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> tbsp 0,4g	<input type="text" value="0.25"/> cup 1,4g
<b>Proximates</b>				
Water	g	2.00	0.01	0.03
Energy	kcal	271	1	4
Protein	g	31.30	0.13	0.44
Total lipid (fat)	g	5.20	0.02	0.07
Carbohydrate, by difference	g	42.38	0.17	0.59
Fiber, total dietary	g	32.7	0.1	0.5
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	176	1	2
Iron, Fe	mg	53.90	0.22	0.75
Magnesium, Mg	mg	372	1	5
Phosphorus, P	mg	548	2	8
Potassium, K	mg	6300	25	88
Sodium, Na	mg	391	2	5
Zinc, Zn	mg	6.11	0.02	0.09
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	149.0	0.6	2.1
Thiamin	mg	1.040	0.004	0.015
Riboflavin	mg	2.260	0.009	0.032
Niacin	mg	10.400	0.042	0.146
Vitamin B-6	mg	1.375	0.006	0.019
Folate, DFE	µg	194	1	3
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, IU	IU	63240	253	885
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	0.000
Cholesterol	mg	0	0	0
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)



[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 11297, Parsley, fresh

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

 <b>Apply Changes</b> 					
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup chopped 60g	<input type="text" value="1"/> tbsp 3,8g	<input type="text" value="10.0"/> sprigs 10g
<b>Proximates</b>					
Water	g	87.71	52.63	3.33	8.77
Energy	kcal	36	22	1	4
Protein	g	2.97	1.78	0.11	0.30
Total lipid (fat)	g	0.79	0.47	0.03	0.08
Carbohydrate, by difference	g	6.33	3.80	0.24	0.63
Fiber, total dietary	g	3.3	2.0	0.1	0.3
Sugars, total	g	0.85	0.51	0.03	0.08
<b>Minerals</b>					
Calcium, Ca	mg	138	83	5	14
Iron, Fe	mg	6.20	3.72	0.24	0.62
Magnesium, Mg	mg	50	30	2	5
Phosphorus, P	mg	58	35	2	6
Potassium, K	mg	554	332	21	55
Sodium, Na	mg	56	34	2	6
Zinc, Zn	mg	1.07	0.64	0.04	0.11
<b>Vitamins</b>					
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	133.0	79.8	5.1	13.3
Thiamin	mg	0.086	0.052	0.003	0.009
Riboflavin	mg	0.098	0.059	0.004	0.010
Niacin	mg	1.313	0.788	0.050	0.131
Vitamin B-6	mg	0.090	0.054	0.003	0.009
Folate, DFE	µg	152	91	6	15
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	421	253	16	42
Vitamin A, IU	IU	8424	5054	320	842
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.75	0.45	0.03	0.08
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	1640.0	984.0	62.3	164.0
<b>Lipids</b>					
Fatty acids, total saturated	g	0.132	0.079	0.005	0.013
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.295	0.177	0.011	0.030
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.124	0.074	0.005	0.012
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	0.000	0.000
Cholesterol	mg	0	0	0	0
<b>Amino Acids</b>					

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 09191, Nectarines, raw

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes							
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup slices 143g	<input type="text" value="1"/> small (2-1/3" dia) 129g	<input type="text" value="1"/> medium (2-1/2" dia) 142g	<input type="text" value="1"/> large (2-3/4" dia) 156g	<input type="text" value="1"/> NLEA serving 140g
<b>Proximates</b>							
Water	g	87.59	125.25	112.99	124.38	136.64	122.63
Energy	kcal	44	63	57	62	69	62
Protein	g	1.06	1.52	1.37	1.51	1.65	1.48
Total lipid (fat)	g	0.32	0.46	0.41	0.45	0.50	0.45
Carbohydrate, by difference	g	10.55	15.09	13.61	14.98	16.46	14.77
Fiber, total dietary	g	1.7	2.4	2.2	2.4	2.7	2.4
Sugars, total	g	7.89	11.28	10.18	11.20	12.31	11.05
<b>Minerals</b>							
Calcium, Ca	mg	6	9	8	9	9	8
Iron, Fe	mg	0.28	0.40	0.36	0.40	0.44	0.39
Magnesium, Mg	mg	9	13	12	13	14	13
Phosphorus, P	mg	26	37	34	37	41	36
Potassium, K	mg	201	287	259	285	314	281
Sodium, Na	mg	0	0	0	0	0	0
Zinc, Zn	mg	0.17	0.24	0.22	0.24	0.27	0.24
<b>Vitamins</b>							
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	5.4	7.7	7.0	7.7	8.4	7.6
Thiamin	mg	0.034	0.049	0.044	0.048	0.053	0.048
Riboflavin	mg	0.027	0.039	0.035	0.038	0.042	0.038
Niacin	mg	1.125	1.609	1.451	1.598	1.755	1.575
Vitamin B-6	mg	0.025	0.036	0.032	0.036	0.039	0.035
Folate, DFE	µg	5	7	6	7	8	7
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	17	24	22	24	27	24
Vitamin A, IU	IU	332	475	428	471	518	465
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.77	1.10	0.99	1.09	1.20	1.08
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	2.2	3.1	2.8	3.1	3.4	3.1
<b>Lipids</b>							
Fatty acids, total saturated	g	0.025	0.036	0.032	0.036	0.039	0.035
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.088	0.126	0.114	0.125	0.137	0.123
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.113	0.162	0.146	0.160	0.176	0.158
Fatty acids, total	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)



[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 21138, Fast foods, potato, french fried in vegetable oil

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

 <b>Apply Changes</b> 					
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> serving small 71g	<input type="text" value="1"/> serving medium 117g	<input type="text" value="1"/> serving large 154g
<b>Proximates</b>					
Water	g	38.55	27.37	45.10	59.37
Energy	kcal	312	222	365	480
Protein	g	3.43	2.44	4.01	5.28
Total lipid (fat)	g	14.73	10.46	17.23	22.68
Carbohydrate, by difference	g	41.44	29.42	48.48	63.82
Fiber, total dietary	g	3.8	2.7	4.4	5.9
Sugars, total	g	0.30	0.21	0.35	0.46
<b>Minerals</b>					
Calcium, Ca	mg	18	13	21	28
Iron, Fe	mg	0.81	0.58	0.95	1.25
Magnesium, Mg	mg	35	25	41	54
Phosphorus, P	mg	125	89	146	192
Potassium, K	mg	579	411	677	892
Sodium, Na	mg	210	149	246	323
Zinc, Zn	mg	0.50	0.36	0.58	0.77
<b>Vitamins</b>					
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	4.7	3.3	5.5	7.2
Thiamin	mg	0.170	0.121	0.199	0.262
Riboflavin	mg	0.039	0.028	0.046	0.060
Niacin	mg	3.004	2.133	3.515	4.626
Vitamin B-6	mg	0.372	0.264	0.435	0.573
Folate, DFE	µg	30	21	35	46
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	0	0	0	0
Vitamin A, IU	IU	0	0	0	0
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	1.67	1.19	1.95	2.57
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	11.2	8.0	13.1	17.2
<b>Lipids</b>					
Fatty acids, total saturated	g	2.336	1.659	2.733	3.597
Fatty acids, total monounsaturated	g	5.969	4.238	6.984	9.192
Fatty acids, total polyunsaturated	g	5.398	3.833	6.316	8.313
Fatty acids, total trans	g	0.060	0.043	0.070	0.092
Cholesterol	mg	0	0	0	0
<b>Amino Acids</b>					

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 21139, Fast foods, potato, mashed

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes			
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup 242g
<b>Proximates</b>			
Water	g	79.62	192.68
Energy	kcal	89	215
Protein	g	1.65	3.99
Total lipid (fat)	g	2.82	6.82
Carbohydrate, by difference	g	14.65	35.45
Fiber, total dietary	g	1.3	3.1
Sugars, total	g	0.50	1.21
<b>Minerals</b>			
Calcium, Ca	mg	18	44
Iron, Fe	mg	0.31	0.75
Magnesium, Mg	mg	15	36
Phosphorus, P	mg	59	143
Potassium, K	mg	286	692
Sodium, Na	mg	306	741
Zinc, Zn	mg	0.22	0.53
<b>Vitamins</b>			
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	0.0	0.0
Thiamin	mg	0.015	0.036
Riboflavin	mg	0.015	0.036
Niacin	mg	1.080	2.614
Vitamin B-6	mg	0.120	0.290
Folate, DFE	µg	9	22
Vitamin B-12	µg	0.07	0.17
Vitamin A, RAE	µg	43	104
Vitamin A, IU	IU	185	448
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.42	1.02
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	5.9	14.3
<b>Lipids</b>			
Fatty acids, total saturated	g	0.577	1.396
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.720	1.742
Fatty acids, total polyunsaturated	g	1.342	3.248
Fatty acids, total trans	g	0.105	0.254
Cholesterol	mg	0	0
<b>Amino Acids</b>			
<b>Other</b>			
Caffeine	mg	0	0

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 11833, Potatoes, boiled, cooked without skin, flesh, with salt

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes						
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="0.5"/> cup 78g	<input type="text" value="1"/> large (3" to 4-1/4" dia.) 300g	<input type="text" value="1"/> medium (2-1/4" to 2-1/4" dia.) 167g	<input type="text" value="1"/> small (1-3/4" to 2-1/2" dia.) 125g
<b>Proximates</b>						
Water	g	77.46	60.42	232.38	129.36	96.82
Energy	kcal	86	67	258	144	108
Protein	g	1.71	1.33	5.13	2.86	2.14
Total lipid (fat)	g	0.10	0.08	0.30	0.17	0.12
Carbohydrate, by difference	g	20.01	15.61	60.03	33.42	25.01
Fiber, total dietary	g	2.0	1.6	6.0	3.3	2.5
Sugars, total	g	0.89	0.69	2.67	1.49	1.11
<b>Minerals</b>						
Calcium, Ca	mg	8	6	24	13	10
Iron, Fe	mg	0.31	0.24	0.93	0.52	0.39
Magnesium, Mg	mg	20	16	60	33	25
Phosphorus, P	mg	40	31	120	67	50
Potassium, K	mg	328	256	984	548	410
Sodium, Na	mg	241	188	723	402	301
Zinc, Zn	mg	0.27	0.21	0.81	0.45	0.34
<b>Vitamins</b>						
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	7.4	5.8	22.2	12.4	9.2
Thiamin	mg	0.098	0.076	0.294	0.164	0.122
Riboflavin	mg	0.019	0.015	0.057	0.032	0.024
Niacin	mg	1.312	1.023	3.936	2.191	1.640
Vitamin B-6	mg	0.269	0.210	0.807	0.449	0.336
Folate, DFE	µg	9	7	27	15	11
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	0	0	0	0	0
Vitamin A, IU	IU	2	2	6	3	2
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.01	0.01	0.03	0.02	0.01
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	2.2	1.7	6.6	3.7	2.8
<b>Lipids</b>						
Fatty acids, total saturated	g	0.026	0.020	0.078	0.043	0.032
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.002	0.002	0.006	0.003	0.002
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.043	0.034	0.129	0.072	0.054
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000



[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 20035, Quinoa, uncooked

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup 170g	
<b>Proximates</b>				
Water	g	13.28		22.58
Energy	kcal	368		626
Protein	g	14.12		24.00
Total lipid (fat)	g	6.07		10.32
Carbohydrate, by difference	g	64.16		109.07
Fiber, total dietary	g	7.0		11.9
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	47		80
Iron, Fe	mg	4.57		7.77
Magnesium, Mg	mg	197		335
Phosphorus, P	mg	457		777
Potassium, K	mg	563		957
Sodium, Na	mg	5		8
Zinc, Zn	mg	3.10		5.27
<b>Vitamins</b>				
Thiamin	mg	0.360		0.612
Riboflavin	mg	0.318		0.541
Niacin	mg	1.520		2.584
Vitamin B-6	mg	0.487		0.828
Folate, DFE	µg	184		313
Vitamin B-12	µg	0.00		0.00
Vitamin A, RAE	µg	1		2
Vitamin A, IU	IU	14		24
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	2.44		4.15
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0		0.0
Vitamin D	IU	0		0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	0.0		0.0
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total saturated	g	0.706		1.200
Fatty acids, total monounsaturated	g	1.613		2.742
Fatty acids, total polyunsaturated	g	3.292		5.596
Cholesterol	mg	0		0
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 11429, Radishes, raw

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes								
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup slices 116g	<input type="text" value="1"/> large (1" to 1-1/4" dia) 9g	<input type="text" value="1"/> medium (3/4" to 1" dia) 4,5g	<input type="text" value="1"/> slice 1g	<input type="text" value="1"/> small 2g	<input type="text" value="0.5"/> cup slices 58g
<b>Proximates</b>								
Water	g	95.27	110.51	8.57	4.29	0.95	1.91	55.26
Energy	kcal	16	19	1	1	0	0	9
Protein	g	0.68	0.79	0.06	0.03	0.01	0.01	0.39
Total lipid (fat)	g	0.10	0.12	0.01	0.00	0.00	0.00	0.06
Carbohydrate, by difference	g	3.40	3.94	0.31	0.15	0.03	0.07	1.97
Fiber, total dietary	g	1.6	1.9	0.1	0.1	0.0	0.0	0.9
Sugars, total	g	1.86	2.16	0.17	0.08	0.02	0.04	1.08
<b>Minerals</b>								
Calcium, Ca	mg	25	29	2	1	0	0	14
Iron, Fe	mg	0.34	0.39	0.03	0.02	0.00	0.01	0.20
Magnesium, Mg	mg	10	12	1	0	0	0	6
Phosphorus, P	mg	20	23	2	1	0	0	12
Potassium, K	mg	233	270	21	10	2	5	135
Sodium, Na	mg	39	45	4	2	0	1	23
Zinc, Zn	mg	0.28	0.32	0.03	0.01	0.00	0.01	0.16
<b>Vitamins</b>								
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	14.8	17.2	1.3	0.7	0.1	0.3	8.6
Thiamin	mg	0.012	0.014	0.001	0.001	0.000	0.000	0.007
Riboflavin	mg	0.039	0.045	0.004	0.002	0.000	0.001	0.023
Niacin	mg	0.254	0.295	0.023	0.011	0.003	0.005	0.147
Vitamin B-6	mg	0.071	0.082	0.006	0.003	0.001	0.001	0.041
Folate, DFE	µg	25	29	2	1	0	0	14
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	0	0	0	0	0	0	0
Vitamin A, IU	IU	7	8	1	0	0	0	4
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0	0	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	1.3	1.5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.8
<b>Lipids</b>								
Fatty acids, total saturated	g	0.032	0.037	0.003	0.001	0.000	0.001	0.019
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.017	0.020	0.002	0.001	0.000	0.000	0.010
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.048	0.056	0.004	0.002	0.000	0.001	0.028
Fatty acids, total	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 11112, Cabbage, red, raw

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes								
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup, chopped 89g	<input type="text" value="1"/> cup, shredded 70g	<input type="text" value="1"/> head, large (about 5-1/2" dia) 1.134g	<input type="text" value="1"/> leaf 23g	<input type="text" value="1"/> head, medium (about 5" dia) 839g	<input type="text" value="1"/> head, small (4" dia) 567g
<b>Proximates</b>								
Water	g	90.39	80.45	63.27	1025.02	20.79	758.37	512.51
Energy	kcal	31	28	22	352	7	260	176
Protein	g	1.43	1.27	1.00	16.22	0.33	12.00	8.11
Total lipid (fat)	g	0.16	0.14	0.11	1.81	0.04	1.34	0.91
Carbohydrate, by difference	g	7.37	6.56	5.16	83.58	1.70	61.83	41.79
Fiber, total dietary	g	2.1	1.9	1.5	23.8	0.5	17.6	11.9
Sugars, total	g	3.83	3.41	2.68	43.43	0.88	32.13	21.72
<b>Minerals</b>								
Calcium, Ca	mg	45	40	32	510	10	378	255
Iron, Fe	mg	0.80	0.71	0.56	9.07	0.18	6.71	4.54
Magnesium, Mg	mg	16	14	11	181	4	134	91
Phosphorus, P	mg	30	27	21	340	7	252	170
Potassium, K	mg	243	216	170	2756	56	2039	1378
Sodium, Na	mg	27	24	19	306	6	227	153
Zinc, Zn	mg	0.22	0.20	0.15	2.49	0.05	1.85	1.25
<b>Vitamins</b>								
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	57.0	50.7	39.9	646.4	13.1	478.2	323.2
Thiamin	mg	0.064	0.057	0.045	0.726	0.015	0.537	0.363
Riboflavin	mg	0.069	0.061	0.048	0.782	0.016	0.579	0.391
Niacin	mg	0.418	0.372	0.293	4.740	0.096	3.507	2.370
Vitamin B-6	mg	0.209	0.186	0.146	2.370	0.048	1.754	1.185
Folate, DFE	µg	18	16	13	204	4	151	102
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	56	50	39	635	13	470	318
Vitamin A, IU	IU	1116	993	781	12655	257	9363	6328
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.11	0.10	0.08	1.25	0.03	0.92	0.62
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0	0	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	38.2	34.0	26.7	433.2	8.8	320.5	216.6
<b>Lipids</b>								
Fatty acids, total saturated	g	0.021	0.019	0.015	0.238	0.005	0.176	0.119
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.012	0.011	0.008	0.136	0.003	0.101	0.068
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.080	0.071	0.056	0.907	0.018	0.671	0.454
Fatty acids, total	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 09084, Currants, red and white, raw

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup 112g	
<b>Proximates</b>				
Water	g	83.95		94.02
Energy	kcal	56		63
Protein	g	1.40		1.57
Total lipid (fat)	g	0.20		0.22
Carbohydrate, by difference	g	13.80		15.46
Fiber, total dietary	g	4.3		4.8
Sugars, total	g	7.37		8.25
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	33		37
Iron, Fe	mg	1.00		1.12
Magnesium, Mg	mg	13		15
Phosphorus, P	mg	44		49
Potassium, K	mg	275		308
Sodium, Na	mg	1		1
Zinc, Zn	mg	0.23		0.26
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	41.0		45.9
Thiamin	mg	0.040		0.045
Riboflavin	mg	0.050		0.056
Niacin	mg	0.100		0.112
Vitamin B-6	mg	0.070		0.078
Folate, DFE	µg	8		9
Vitamin B-12	µg	0.00		0.00
Vitamin A, RAE	µg	2		2
Vitamin A, IU	IU	42		47
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.10		0.11
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0		0.0
Vitamin D	IU	0		0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	11.0		12.3
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total saturated	g	0.017		0.019
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.028		0.031
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.088		0.099
Fatty acids, total trans	g	0.000		0.000
Cholesterol	mg	0		0
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				
Caffeine	mg	0		0

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 20651, Rice, brown, parboiled, cooked, UNCLE BENS

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup 155g	
<b>Proximates</b>				
Water	g	64.38		99.79
Energy	kcal	147		228
Protein	g	3.09		4.79
Total lipid (fat)	g	0.85		1.32
Carbohydrate, by difference	g	31.33		48.56
Fiber, total dietary	g	1.7		2.6
Sugars, total	g	0.15		0.23
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	3		5
Iron, Fe	mg	0.53		0.82
Magnesium, Mg	mg	39		60
Phosphorus, P	mg	96		149
Potassium, K	mg	61		95
Sodium, Na	mg	4		6
Zinc, Zn	mg	0.77		1.19
<b>Vitamins</b>				
Thiamin	mg	0.097		0.150
Riboflavin	mg	0.070		0.109
Niacin	mg	1.903		2.950
Vitamin B-6	mg	0.110		0.170
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.00		0.00
Vitamin K (phylloquinone)	µg	0.4		0.6
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total saturated	g	0.213		0.330
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.300		0.465
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.269		0.417
Fatty acids, total trans	g	0.000		0.000
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 20545, Rice, white, long-grain, regular, cooked, unenriched, with salt

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

<input type="button" value="Apply Changes"/>				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup 158g	
<b>Proximates</b>				
Water	g	68.44		108.14
Energy	kcal	130		205
Protein	g	2.69		4.25
Total lipid (fat)	g	0.28		0.44
Carbohydrate, by difference	g	28.17		44.51
Fiber, total dietary	g	0.4		0.6
Sugars, total	g	0.05		0.08
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	10		16
Iron, Fe	mg	0.20		0.32
Magnesium, Mg	mg	12		19
Phosphorus, P	mg	43		68
Potassium, K	mg	35		55
Sodium, Na	mg	382		604
Zinc, Zn	mg	0.49		0.77
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	0.0		0.0
Thiamin	mg	0.020		0.032
Riboflavin	mg	0.013		0.021
Niacin	mg	0.400		0.632
Vitamin B-6	mg	0.093		0.147
Folate, DFE	µg	3		5
Vitamin B-12	µg	0.00		0.00
Vitamin A, RAE	µg	0		0
Vitamin A, IU	IU	0		0
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.04		0.06
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0		0.0
Vitamin D	IU	0		0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	0.0		0.0
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total saturated	g	0.077		0.122
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.088		0.139
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.076		0.120
Cholesterol	mg	0		0
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				
Caffeine	mg	0		0

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)



[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 02063, Rosemary, fresh <sup>a</sup>

 [Return to Search Results](#)
 [Full Report \(All Nutrients\)](#)
 [Statistics Report](#)
 [Download \(CSV\)](#)
 [Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

 <b>Apply Changes</b> 					
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> tsp 0,7g	<input type="text" value="1"/> tbsp 1,7g	
<b>Proximates</b>					
Water	g	67.77	0.47	1.15	
Energy	kcal	131	1	2	
Protein	g	3.31	0.02	0.06	
Total lipid (fat)	g	5.86	0.04	0.10	
Carbohydrate, by difference	g	20.70	0.14	0.35	
Fiber, total dietary	g	14.1	0.1	0.2	
<b>Minerals</b>					
Calcium, Ca	mg	317	2	5	
Iron, Fe	mg	6.65	0.05	0.11	
Magnesium, Mg	mg	91	1	2	
Phosphorus, P	mg	66	0	1	
Potassium, K	mg	668	5	11	
Sodium, Na	mg	26	0	0	
Zinc, Zn	mg	0.93	0.01	0.02	
<b>Vitamins</b>					
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	21.8	0.2	0.4	
Thiamin	mg	0.036	0.000	0.001	
Riboflavin	mg	0.152	0.001	0.003	
Niacin	mg	0.912	0.006	0.016	
Vitamin B-6	mg	0.336	0.002	0.006	
Folate, DFE	µg	109	1	2	
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	
Vitamin A, RAE	µg	146	1	2	
Vitamin A, IU	IU	2924	20	50	
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	
Vitamin D	IU	0	0	0	
<b>Lipids</b>					
Fatty acids, total saturated	g	2.838	0.020	0.048	
Fatty acids, total monounsaturated	g	1.160	0.008	0.020	
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.901	0.006	0.015	
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	0.000	
Cholesterol	mg	0	0	0	
<b>Amino Acids</b>					
<b>Other</b>					

### Footnotes

<sup>a</sup> Leaf

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)


[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 02036, Spices, rosemary, dried

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes 				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> tsp 1,2g	<input type="text" value="1"/> tbsp 3,3g
<b>Proximates</b>				
Water	g	9.31	0.11	0.31
Energy	kcal	331	4	11
Protein	g	4.88	0.06	0.16
Total lipid (fat)	g	15.22	0.18	0.50
Carbohydrate, by difference	g	64.06	0.77	2.11
Fiber, total dietary	g	42.6	0.5	1.4
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	1280	15	42
Iron, Fe	mg	29.25	0.35	0.97
Magnesium, Mg	mg	220	3	7
Phosphorus, P	mg	70	1	2
Potassium, K	mg	955	11	32
Sodium, Na	mg	50	1	2
Zinc, Zn	mg	3.23	0.04	0.11
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	61.2	0.7	2.0
Thiamin	mg	0.514	0.006	0.017
Riboflavin	mg	0.428	0.005	0.014
Niacin	mg	1.000	0.012	0.033
Vitamin B-6	mg	1.740	0.021	0.057
Folate, DFE	µg	307	4	10
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	156	2	5
Vitamin A, IU	IU	3128	38	103
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total saturated	g	7.371	0.088	0.243
Fatty acids, total monounsaturated	g	3.014	0.036	0.099
Fatty acids, total polyunsaturated	g	2.339	0.028	0.077
Cholesterol	mg	0	0	0
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				



[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)


[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 02038, Spices, sage, ground

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes 				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> tsp 0,7g	<input type="text" value="1"/> tbsp 2g
<b>Proximates</b>				
Water	g	7.96	0.06	0.16
Energy	kcal	315	2	6
Protein	g	10.63	0.07	0.21
Total lipid (fat)	g	12.75	0.09	0.26
Carbohydrate, by difference	g	60.73	0.43	1.21
Fiber, total dietary	g	40.3	0.3	0.8
Sugars, total	g	1.71	0.01	0.03
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	1652	12	33
Iron, Fe	mg	28.12	0.20	0.56
Magnesium, Mg	mg	428	3	9
Phosphorus, P	mg	91	1	2
Potassium, K	mg	1070	7	21
Sodium, Na	mg	11	0	0
Zinc, Zn	mg	4.70	0.03	0.09
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	32.4	0.2	0.6
Thiamin	mg	0.754	0.005	0.015
Riboflavin	mg	0.336	0.002	0.007
Niacin	mg	5.720	0.040	0.114
Vitamin B-6	mg	2.690	0.019	0.054
Folate, DFE	µg	274	2	5
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	295	2	6
Vitamin A, IU	IU	5900	41	118
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	7.48	0.05	0.15
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	1714.5	12.0	34.3
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total saturated	g	7.030	0.049	0.141
Fatty acids, total monounsaturated	g	1.870	0.013	0.037
Fatty acids, total polyunsaturated	g	1.760	0.012	0.035
Cholesterol	mg	0	0	0
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				
Caffeine	mg	0	0	0

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)



[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 20141, Spelt, cooked

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

 <b>Apply Changes</b> 				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup 194g	
<b>Proximates</b>				
Water	g	66.56	129.13	
Energy	kcal	127	246	
Protein	g	5.50	10.67	
Total lipid (fat)	g	0.85	1.65	
Carbohydrate, by difference	g	26.44	51.29	
Fiber, total dietary	g	3.9	7.6	
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	10	19	
Iron, Fe	mg	1.67	3.24	
Magnesium, Mg	mg	49	95	
Phosphorus, P	mg	150	291	
Potassium, K	mg	143	277	
Sodium, Na	mg	5	10	
Zinc, Zn	mg	1.25	2.42	
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	0.0	0.0	
Thiamin	mg	0.103	0.200	
Riboflavin	mg	0.030	0.058	
Niacin	mg	2.570	4.986	
Vitamin B-6	mg	0.080	0.155	
Folate, DFE	µg	13	25	
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	
Vitamin A, RAE	µg	0	0	
Vitamin A, IU	IU	4	8	
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.26	0.50	
<b>Lipids</b>				
Cholesterol	mg	0	0	
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)


[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 11510, Sweet potato, cooked, boiled, without skin

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes 				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup, mashed 328g	<input type="text" value="1"/> medium 151g
<b>Proximates</b>				
Water	g	80.13	262.83	121.00
Energy	kcal	76	249	115
Protein	g	1.37	4.49	2.07
Total lipid (fat)	g	0.14	0.46	0.21
Carbohydrate, by difference	g	17.72	58.12	26.76
Fiber, total dietary	g	2.5	8.2	3.8
Sugars, total	g	5.74	18.83	8.67
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	27	89	41
Iron, Fe	mg	0.72	2.36	1.09
Magnesium, Mg	mg	18	59	27
Phosphorus, P	mg	32	105	48
Potassium, K	mg	230	754	347
Sodium, Na	mg	27	89	41
Zinc, Zn	mg	0.20	0.66	0.30
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	12.8	42.0	19.3
Thiamin	mg	0.056	0.184	0.085
Riboflavin	mg	0.047	0.154	0.071
Niacin	mg	0.538	1.765	0.812
Vitamin B-6	mg	0.165	0.541	0.249
Folate, DFE	µg	6	20	9
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	787	2581	1188
Vitamin A, IU	IU	15740	51627	23767
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.94	3.08	1.42
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	2.1	6.9	3.2
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total saturated	g	0.031	0.102	0.047
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.000	0.000	0.000
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.061	0.200	0.092
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	0.000
Cholesterol	mg	0	0	0
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				
Caffeine	mg	0	0	0

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 02042, Spices, thyme, dried

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes						
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> tsp, leaves 1g	<input type="text" value="1"/> tbsp, leaves 2,7g	<input type="text" value="1"/> tsp, ground 1,4g	<input type="text" value="1"/> tbsp, ground 4,3g
<b>Proximates</b>						
Water	g	7.79	0.08	0.21	0.11	0.33
Energy	kcal	276	3	7	4	12
Protein	g	9.11	0.09	0.25	0.13	0.39
Total lipid (fat)	g	7.43	0.07	0.20	0.10	0.32
Carbohydrate, by difference	g	63.94	0.64	1.73	0.90	2.75
Fiber, total dietary	g	37.0	0.4	1.0	0.5	1.6
Sugars, total	g	1.71	0.02	0.05	0.02	0.07
<b>Minerals</b>						
Calcium, Ca	mg	1890	19	51	26	81
Iron, Fe	mg	123.60	1.24	3.34	1.73	5.31
Magnesium, Mg	mg	220	2	6	3	9
Phosphorus, P	mg	201	2	5	3	9
Potassium, K	mg	814	8	22	11	35
Sodium, Na	mg	55	1	1	1	2
Zinc, Zn	mg	6.18	0.06	0.17	0.09	0.27
<b>Vitamins</b>						
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	50.0	0.5	1.4	0.7	2.2
Thiamin	mg	0.513	0.005	0.014	0.007	0.022
Riboflavin	mg	0.399	0.004	0.011	0.006	0.017
Niacin	mg	4.940	0.049	0.133	0.069	0.212
Vitamin B-6	mg	0.550	0.006	0.015	0.008	0.024
Folate, DFE	µg	274	3	7	4	12
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	190	2	5	3	8
Vitamin A, IU	IU	3800	38	103	53	163
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	7.48	0.07	0.20	0.10	0.32
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	1714.5	17.1	46.3	24.0	73.7
<b>Lipids</b>						
Fatty acids, total saturated	g	2.730	0.027	0.074	0.038	0.117
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.470	0.005	0.013	0.007	0.020
Fatty acids, total polyunsaturated	g	1.190	0.012	0.032	0.017	0.051
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)


[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 02049, Thyme, fresh

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes 				
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> tsp 0,8g	<input type="text" value="0.5"/> tsp 0,4g
<b>Proximates</b>				
Water	g	65.11	0.52	0.26
Energy	kcal	101	1	0
Protein	g	5.56	0.04	0.02
Total lipid (fat)	g	1.68	0.01	0.01
Carbohydrate, by difference	g	24.45	0.20	0.10
Fiber, total dietary	g	14.0	0.1	0.1
<b>Minerals</b>				
Calcium, Ca	mg	405	3	2
Iron, Fe	mg	17.45	0.14	0.07
Magnesium, Mg	mg	160	1	1
Phosphorus, P	mg	106	1	0
Potassium, K	mg	609	5	2
Sodium, Na	mg	9	0	0
Zinc, Zn	mg	1.81	0.01	0.01
<b>Vitamins</b>				
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	160.1	1.3	0.6
Thiamin	mg	0.048	0.000	0.000
Riboflavin	mg	0.471	0.004	0.002
Niacin	mg	1.824	0.015	0.007
Vitamin B-6	mg	0.348	0.003	0.001
Folate, DFE	µg	45	0	0
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	238	2	1
Vitamin A, IU	IU	4751	38	19
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0
<b>Lipids</b>				
Fatty acids, total saturated	g	0.467	0.004	0.002
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.081	0.001	0.000
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.532	0.004	0.002
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000	0.000
Cholesterol	mg	0	0	0
<b>Amino Acids</b>				
<b>Other</b>				

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 11109, Cabbage, raw

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes										
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup, chopped 89g	<input type="text" value="1"/> cup, shredded 70g	<input type="text" value="1"/> head, large (about 7" dia) 1.248g	<input type="text" value="1"/> leaf, large 33g	<input type="text" value="1"/> head, medium (about 5-3/4" dia) 908g	<input type="text" value="1"/> leaf, medium 23g	<input type="text" value="1"/> head, small (about 4-1/2" dia) 714g	<input type="text" value="1"/> leaf 15g
<b>Proximates</b>										
Water	g	92.18	82.04	64.53	1150.41	30.42	836.99	21.20	658.17	13.83
Energy	kcal	25	22	18	312	8	227	6	178	4
Protein	g	1.28	1.14	0.90	15.97	0.42	11.62	0.29	9.14	0.19
Total lipid (fat)	g	0.10	0.09	0.07	1.25	0.03	0.91	0.02	0.71	0.02
Carbohydrate, by difference	g	5.80	5.16	4.06	72.38	1.91	52.66	1.33	41.41	0.87
Fiber, total dietary	g	2.5	2.2	1.8	31.2	0.8	22.7	0.6	17.8	0.4
Sugars, total	g	3.20	2.85	2.24	39.94	1.06	29.06	0.74	22.85	0.48
<b>Minerals</b>										
Calcium, Ca	mg	40	36	28	499	13	363	9	286	6
Iron, Fe	mg	0.47	0.42	0.33	5.87	0.16	4.27	0.11	3.36	0.07
Magnesium, Mg	mg	12	11	8	150	4	109	3	86	2
Phosphorus, P	mg	26	23	18	324	9	236	6	186	4
Potassium, K	mg	170	151	119	2122	56	1544	39	1214	26
Sodium, Na	mg	18	16	13	225	6	163	4	129	3
Zinc, Zn	mg	0.18	0.16	0.13	2.25	0.06	1.63	0.04	1.29	0.03
<b>Vitamins</b>										
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	36.6	32.6	25.6	456.8	12.1	332.3	8.4	261.3	5.5
Thiamin	mg	0.061	0.054	0.043	0.761	0.020	0.554	0.014	0.436	0.009
Riboflavin	mg	0.040	0.036	0.028	0.499	0.013	0.363	0.009	0.286	0.006
Niacin	mg	0.234	0.208	0.164	2.920	0.077	2.125	0.054	1.671	0.035
Vitamin B-6	mg	0.124	0.110	0.087	1.548	0.041	1.126	0.029	0.885	0.019
Folate, DFE	µg	43	38	30	537	14	390	10	307	6
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	5	4	4	62	2	45	1	36	1
Vitamin A, IU	IU	98	87	69	1223	32	890	23	700	15
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.15	0.13	0.10	1.87	0.05	1.36	0.03	1.07	0.02
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	76.0	67.6	53.2	948.5	25.1	690.1	17.5	542.6	11.4
<b>Lipids</b>										
Fatty acids, total saturated	g	0.034	0.030	0.024	0.424	0.011	0.309	0.008	0.243	0.005
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.017	0.015	0.012	0.212	0.006	0.154	0.004	0.121	0.003
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.017	0.015	0.012	0.212	0.006	0.154	0.004	0.121	0.003

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 20089, Wild rice, cooked

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes			
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup 164g
<b>Proximates</b>			
Water	g	73.93	121.25
Energy	kcal	101	166
Protein	g	3.99	6.54
Total lipid (fat)	g	0.34	0.56
Carbohydrate, by difference	g	21.34	35.00
Fiber, total dietary	g	1.8	3.0
Sugars, total	g	0.73	1.20
<b>Minerals</b>			
Calcium, Ca	mg	3	5
Iron, Fe	mg	0.60	0.98
Magnesium, Mg	mg	32	52
Phosphorus, P	mg	82	134
Potassium, K	mg	101	166
Sodium, Na	mg	3	5
Zinc, Zn	mg	1.34	2.20
<b>Vitamins</b>			
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	0.0	0.0
Thiamin	mg	0.052	0.085
Riboflavin	mg	0.087	0.143
Niacin	mg	1.287	2.111
Vitamin B-6	mg	0.135	0.221
Folate, DFE	µg	26	43
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	0	0
Vitamin A, IU	IU	3	5
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.24	0.39
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	0.5	0.8
<b>Lipids</b>			
Fatty acids, total saturated	g	0.049	0.080
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.050	0.082
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.213	0.349
Cholesterol	mg	0	0
<b>Amino Acids</b>			
<b>Other</b>			
Caffeine	mg	0	0

[NDL Home](#)

[Food Search](#)

[Nutrients List](#)

[Ground Beef Calculator](#)

[Documentation and Help](#)

[Contact Us](#)

## Basic Report: 11477, Squash, summer, zucchini, includes skin, raw

[Return to Search Results](#)
[Full Report \(All Nutrients\)](#)
[Statistics Report](#)
[Download \(CSV\)](#)
[Print \(PDF\)](#)

Nutrient values and weights are for edible portion.

Apply Changes								
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> cup, chopped 124g	<input type="text" value="1"/> cup, sliced 113g	<input type="text" value="1"/> large 323g	<input type="text" value="1"/> medium 196g	<input type="text" value="1"/> slice 9,9g	<input type="text" value="1"/> small 118g
<b>Proximates</b>								
Water	g	94.79	117.54	107.11	306.17	185.79	9.38	111.85
Energy	kcal	17	21	19	55	33	2	20
Protein	g	1.21	1.50	1.37	3.91	2.37	0.12	1.43
Total lipid (fat)	g	0.32	0.40	0.36	1.03	0.63	0.03	0.38
Carbohydrate, by difference	g	3.11	3.86	3.51	10.05	6.10	0.31	3.67
Fiber, total dietary	g	1.0	1.2	1.1	3.2	2.0	0.1	1.2
Sugars, total	g	2.50	3.10	2.82	8.08	4.90	0.25	2.95
<b>Minerals</b>								
Calcium, Ca	mg	16	20	18	52	31	2	19
Iron, Fe	mg	0.37	0.46	0.42	1.20	0.73	0.04	0.44
Magnesium, Mg	mg	18	22	20	58	35	2	21
Phosphorus, P	mg	38	47	43	123	74	4	45
Potassium, K	mg	261	324	295	843	512	26	308
Sodium, Na	mg	8	10	9	26	16	1	9
Zinc, Zn	mg	0.32	0.40	0.36	1.03	0.63	0.03	0.38
<b>Vitamins</b>								
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	17.9	22.2	20.2	57.8	35.1	1.8	21.1
Thiamin	mg	0.045	0.056	0.051	0.145	0.088	0.004	0.053
Riboflavin	mg	0.094	0.117	0.106	0.304	0.184	0.009	0.111
Niacin	mg	0.451	0.559	0.510	1.457	0.884	0.045	0.532
Vitamin B-6	mg	0.163	0.202	0.184	0.526	0.319	0.016	0.192
Folate, DFE	µg	24	30	27	78	47	2	28
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	10	12	11	32	20	1	12
Vitamin A, IU	IU	200	248	226	646	392	20	236
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.12	0.15	0.14	0.39	0.24	0.01	0.14
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Vitamin D	IU	0	0	0	0	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	4.3	5.3	4.9	13.9	8.4	0.4	5.1
<b>Lipids</b>								
Fatty acids, total saturated	g	0.084	0.104	0.095	0.271	0.165	0.008	0.099
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.011	0.014	0.012	0.036	0.022	0.001	0.013
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.091	0.113	0.103	0.294	0.178	0.009	0.107
Fatty acids, total	g	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000



NDL  
Home

Food  
Search

Nutrients  
List

Ground Beef  
Calculator


Documentation and  
Help

Contact  
Us

## Basic Report: 09296, Quinces, raw

 Return to Search Results
  Full Report (All Nutrients)
  Statistics Report
  Download (CSV)
  Print (PDF)

*Nutrient values and weights are for edible portion.*

Apply Changes 			
Nutrient	Unit	<input type="text" value="1"/> Value per 100 g	<input type="text" value="1"/> fruit without refuse 92g
<b>Proximates</b>			
Water	g	83.80	77.10
Energy	kcal	57	52
Protein	g	0.40	0.37
Total lipid (fat)	g	0.10	0.09
Carbohydrate, by difference	g	15.30	14.08
Fiber, total dietary	g	1.9	1.7
<b>Minerals</b>			
Calcium, Ca	mg	11	10
Iron, Fe	mg	0.70	0.64
Magnesium, Mg	mg	8	7
Phosphorus, P	mg	17	16
Potassium, K	mg	197	181
Sodium, Na	mg	4	4
Zinc, Zn	mg	0.04	0.04
<b>Vitamins</b>			
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	15.0	13.8
Thiamin	mg	0.020	0.018
Riboflavin	mg	0.030	0.028
Niacin	mg	0.200	0.184
Vitamin B-6	mg	0.040	0.037
Folate, DFE	µg	3	3
Vitamin B-12	µg	0.00	0.00
Vitamin A, RAE	µg	2	2
Vitamin A, IU	IU	40	37
<b>Lipids</b>			
Fatty acids, total saturated	g	0.010	0.009
Fatty acids, total monounsaturated	g	0.036	0.033
Fatty acids, total polyunsaturated	g	0.050	0.046
Fatty acids, total trans	g	0.000	0.000
Cholesterol	mg	0	0
<b>Amino Acids</b>			
<b>Other</b>			

## Viri in literatura

- 1 <http://www.bodieko.si/intoleranca-na-hrano>
- 2 Katja Adamič, Ema Mušič: Intoleranca za biogene amine, konzervanse
- 3 Lara Prosen: Farmakološka modulacija privzema histamina v endotelne celice iz popkovnične vene človeka, diplomska naloga
- 4 <http://www.histamineintolerance.org.uk/about/symptoms>
- 5 <https://sl.wikipedia.org/wiki/Histamin>
- 6 <http://wordbz.gimptuj.si/?tag=histidin>
- 7 <http://www.bogastvozdravja.si/zdravje-in-lepota/zdravo-zivljenje/429-negativni-ioni-so-koristni-pri-astmi-alergijah-visokem-pritisku-pri-pomladni-utrujenosti-in-slabem-spanju>
- 8 <http://www.dominvrt.si/clanek/gradimo-prenavljamo/omilimo-alergije-in-astmo-v-domacih-prostorih-z-negativnimi-ioni.html>
- 9 [http://www.ionex.si/index.php?\\_route\\_=%20Ionizator-zraka&blogid=17](http://www.ionex.si/index.php?_route_=%20Ionizator-zraka&blogid=17)
- 10 <http://www.alergijestop.com/razno/ionex-pomaga-zoper-alergije>
- 11 <http://www.naravni.si/blog/kako-anioni-vplivajo-na-nas/>
- 12 <http://www.socakajak-klub.si/mma/Mleko%20-%20idealna%20teko%C4%8Da%20hrana.pdf/20110206161944/>
- 13 <https://sl.wikipedia.org/wiki/Stres>
- 14 <https://sl.wikipedia.org/wiki/Oku%C5%Beba>
- 15 <http://www.dpbs.si/Alergije/Ostale%20alergije/Histaminska%20intoleranca.htm>
- 16 <http://pza.si/Clanek/Dieta-%E2%80%93-kaj-je-to.aspx>
- 17 <http://www.kvarkadabra.net/2011/03/leja-dolenc-groselj-zakaj-ljudje-spimo/>
- 18 [http://lu-jesenice.net/cvzu/gradivo\\_tvzu\\_ragor/nacini\\_sproscanja\\_in\\_meditacije.doc](http://lu-jesenice.net/cvzu/gradivo_tvzu_ragor/nacini_sproscanja_in_meditacije.doc)
- 19 <http://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/vitamini/103-vitamin-c.html>
- 20 <http://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/vitamini/152-vitamin-b6.html>
- 21 <http://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/minerali/192-baker.html>
- 22 <http://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/minerali/193-cink.html>
- 23 <http://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/minerali/200-magnezij.html>
- 24 <http://www.zelenikrog.si/izdelek/brokoli>
- 25 <https://sl.wikipedia.org/wiki/Brokoli>
- 26 <http://www.utrinek.si/laneno-seme>
- 27 <http://www.bogastvozdravja.si/blogi/entry/kutine-in-tris-urokov>

- 28 <http://zdravplanet.blogspot.si/2008/11/kutina-cydonia-oblonga.html>
- 29 <http://www.viva.si/Alternativna-in-naravna-pomo%C4%8D/232/Vsestransko-uporabne-kamilice>
- 30 <http://www.zazdravje.net/razkrivamo.asp?art=197>
- 31 <http://zdrava-kuhinja.blogspot.si/2013/09/kokosova-masoba-je-koristna.html>
- 32 <http://www.viva.si/Ekolo%C5%A1ka-prehrana/1887/Kokos-najbolj-dragocen-sade%C5%BE-na-svetu>
- 33 <http://maximum-portal.com/Prehrana/Splo%C5%A1no/1/12/904/1/Kokos/>
- 34 <http://vsi-zdravi.org/zdravstvene-te%C5%BEave/alzheimerjeva-bolezen-in-demenca/877-kaj-%C4%8De-bi-obstajalo-zdravilo-za-alzheimerjevo-bolezen,-pa-nih%C4%8De-ne-bi-vedel-zanj.html>
- 35 <http://www.druzina.si/icd/spletnastran.nsf/all/00C76CAF6FBABE56C125729F0043F68C?OpenDocument>
- 36 <http://www.delo.si/druzba/panorama/kvinoja-starodavno-inkovsko-superzivilo-v-modi.html?iskalnik=Sebastijan%20Kopu%C5%A1ar,%20New%20York>
- 37 [https://sl.wikipedia.org/wiki/Dieta\\_na\\_podlagi\\_krvnih\\_skupin](https://sl.wikipedia.org/wiki/Dieta_na_podlagi_krvnih_skupin)
- 38 <http://beforeitsnews.com/international/2016/05/neuroscientist-shows-what-fasting-does-to-your-brain-why-big-pharma-wont-study-it-2490069.html>
- 39 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10452817>
- 40 <https://sl.wikipedia.org/wiki/Postenje>
- 41 <http://www.zazdravje.net/aktualno.asp?novica=2000>
- 42 <http://www.zazdravje.net/razkrivamo.asp?art=929>
- 43 <http://www.cenim.se/prehrana/prebava-ogljikovih-hidratov/>
- 44 <http://www.delo.si/druzba/zdravje/kako-si-pomagamo-laktozna-intoleranca.html>
- 45 <http://www.dc-bled.si/si/dejavnosti/ambulantna-dejavnost/alerlogologija/bolezni/laktozna-intoleranca>
- 46 <http://www.dc-bled.si/si/dejavnosti/ambulantna-dejavnost/alerlogologija/preiskave/vodikov-dihalni-test>
- 47 <http://www.alpskomleko.si/zanimivosti/laktozna-intoleranca/kako-pridemo-do-diagnoze-laktozna-intoleranca/>
- 48 <https://sl.wikipedia.org/wiki/Leptin>
- 49 <http://www.aktivni.si/zdravje/preventiva/fibromialgija-vecna-utrujenost/>
- 50 <http://www.revma.net/priro-nik-za-revmatike/revmatične-bolezni/sindrom-fibromialgije/>

## GRAFIČNI, FOTO IN TABELARIČNI VLOŽKI

- gft-1 <http://www.amazonka.si/wp-content/uploads/2013/05/last-minute8.jpg>
- gft-2 <http://www.bodieko.si/wp-content/uploads/2012/07/alergija-intoleranca.jpg>
- gft-3 Joneja JMV and Carmona Silva C. Outcome of a histamine-restricted diet based on chart audit. *Journal of Nutritional and Environmental Medicine* 2001;11(4):249-262
- gft-4 Phil Lieberman, MD: The basics of histamine biology, *Ann Allergy Asthma Immunol.* 2011;106:S2–S5.
- gft-5 Mojca Kržan: Histamin in antihistaminiki, Inštitut za farmakologijo in eksperimentalno toksikologijo, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani
- gft-6 Mojca Kržan: Histamin in antihistaminiki, Inštitut za farmakologijo in eksperimentalno toksikologijo, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani
- gft-7 <http://www.citrus.com/wp-content/uploads/2015/07/citrus-fruits.jpg>
- gft-8 [https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcStPjqpDQ0wLY-X0442vWgtLCx5hsWyPwzdD2Biwrtb70Ew\\_1kC7Q](https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcStPjqpDQ0wLY-X0442vWgtLCx5hsWyPwzdD2Biwrtb70Ew_1kC7Q)
- gft-9 <http://www.thefitindian.com/wp-content/uploads/2013/01/beans-and-peas.jpg>
- gft-10 <http://resizer.otstatic.com/v2/photos/medium/23764434.jpg>
- gft-11 <http://www.cafecoffeeday.com/thelounge/images/ccd-lounge-cold-side.jpg>
- gft-12 <https://pausadrammatica.files.wordpress.com/2014/03/slice-of-flourless-chocolate-cake2.jpg>
- gft-13 <https://static.wowcher.co.uk/images/deal/222269/66002.jpg>
- gft-14 [http://static.wixstatic.com/media/2c7b0f\\_f7481c0f1a8242fabad8f72a2de80089~mv1.jpg](http://static.wixstatic.com/media/2c7b0f_f7481c0f1a8242fabad8f72a2de80089~mv1.jpg)
- gft-15 <http://2.bp.blogspot.com/-OTsNYkrcAFM/UsEMudvoZII/AAAAAAAAUw/M3uVkmccdnY/s1600/Jota.JPG>
- gft-16 [http://www.slovenskenovice.si/sites/slovenskenovice.si/files/styles/s\\_1280\\_1024/public/dti\\_import/2012/12/10/image\\_7193233\\_6.jpg?itok=fLBmViDc](http://www.slovenskenovice.si/sites/slovenskenovice.si/files/styles/s_1280_1024/public/dti_import/2012/12/10/image_7193233_6.jpg?itok=fLBmViDc)
- gft-17 [http://en.wikipedia.org/wiki/Histamine#Storage\\_and\\_release](http://en.wikipedia.org/wiki/Histamine#Storage_and_release)
- gft-18 Darvas Z, Falus A: Histidine decarboxylase (HDC) enzyme and gene. V: Falus A: Histamine: Biology and Medical Aspects. Spring Med Publishing Ltd., Budapest, 2004: 31-42.
- gft-19 Darvas Z, Falus A: Histidine decarboxylase (HDC) enzyme and gene. V: Falus A: Histamine: Biology and Medical Aspects. Spring Med Publishing Ltd., Budapest, 2004: 31-42.
- gft-20 <http://www.priory.com/vet/vetatop1.gif>
- gft-21 <http://www.bio.davidson.edu/Courses/Immunology/Students/Spring2003/Super/home.html>
- gft-22 <https://sl.wikipedia.org/wiki/Histamin>
- gft-23 [http://www.scrigroup.com/files/limba/engleza/health/63\\_poze/image006.jpg](http://www.scrigroup.com/files/limba/engleza/health/63_poze/image006.jpg)

- gft-24 Darvas Z, Falus A: Histidine decarboxylase (HDC) enzyme and gene. V: Falus A: Histamine: Biology and Medical Aspects. Spring Med Publishing Ltd., Budapest, 2004: 31-42.
- gft-25 <http://image.slidesharecdn.com/histamineserotonintheergotalkaloids-120624061342-phpapp02/95/histamine-serotonin-the-ergot-alkaloids-19-728.jpg?cb=1340518692>
- gft-26 Mojca Kržan: Histamin in antihistaminiki, Inštitut za farmakologijo in eksperimentalno toksikologijo, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani
- gft-27 [http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/pharmakologia/classes\\_stud/en/nurse/bsn/ptn/pharmacology/4r/15%20Drugs%20Affecting%20Gastrointestinal%20System%20and%20Nutrition.files/image007.gif](http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/pharmakologia/classes_stud/en/nurse/bsn/ptn/pharmacology/4r/15%20Drugs%20Affecting%20Gastrointestinal%20System%20and%20Nutrition.files/image007.gif)
- gft-28 Maintz L, Novak N: Histamine and histamine intolerance. The American Journal of Clinical Nutrition 2007; 85: 1185-96
- gft-29 Mojca Kržan: Histamin in antihistaminiki, Inštitut za farmakologijo in eksperimentalno toksikologijo, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani
- gft-30 Mojca Kržan: Histamin in antihistaminiki, Inštitut za farmakologijo in eksperimentalno toksikologijo, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani
- gft-31 Darvas Z, Falus A: Histidine decarboxylase (HDC) enzyme and gene. V: Falus A: Histamine: Biology and Medical Aspects. Spring Med Publishing Ltd., Budapest, 2004: 31-42.
- gft-32 Mojca Kržan: Histamin in antihistaminiki, Inštitut za farmakologijo in eksperimentalno toksikologijo, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani
- gft-33 Mojca Kržan: Histamin in antihistaminiki, Inštitut za farmakologijo in eksperimentalno toksikologijo, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani
- gft-34 Mojca Kržan: Histamin in antihistaminiki, Inštitut za farmakologijo in eksperimentalno toksikologijo, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani
- gft-35 Černe K, Kržan M: Involvement of organic cation transporters in histamine uptake into human vsacular endothelial cells. Inflammation Research 2009; 58 (1): 61-2
- gft-36 [http://en.wikipedia.org/wiki/Umbilical\\_cord](http://en.wikipedia.org/wiki/Umbilical_cord)
- gft-37 Brew O, Sullivan MHF: The links between maternal histamine levels and complications of human pregnancy. Journal of Reproductive Immunology 2006; 72: 94-107
- gft-38 Mojca Kržan: Histamin in antihistaminiki, Inštitut za farmakologijo in eksperimentalno toksikologijo, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani
- gft-39 <http://www.bodieko.si/wp-content/uploads/2012/07/alergija-na-hrano.jpg>
- gft-40 Joneja JMV and Carmona Silva C. Outcome of a histamine-restricted diet based on chart audit. Journal of Nutritional and Environmental Medicine 2001;11(4):249-262
- gft-41 [http://nutritionparis.fr/wp-content/uploads/2015/07/Depositphotos\\_5002432\\_m-2015.jpg](http://nutritionparis.fr/wp-content/uploads/2015/07/Depositphotos_5002432_m-2015.jpg)
- gft-42 <http://prettycurls.com/wp-content/uploads/2014/06/hair-negative-positive-ions-chart1.jpg>
- gft-43 [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/hr/7/74/Ionizacijska\\_energija.png](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/hr/7/74/Ionizacijska_energija.png)

gft-44 <http://www.jc-italia.it/wp-content/uploads/2014/07/IONEX-220-in-mano-2.png>

gft-45 <http://moj-kuponcek.si/wp-content/uploads/2016/03/Ionizator-podpultni-Chanson.jpg>

gft-46 [http://www.lakehouserecoverycenter.com/wp-content/uploads/2015/10/iStock\\_000015908498\\_Medium.jpg](http://www.lakehouserecoverycenter.com/wp-content/uploads/2015/10/iStock_000015908498_Medium.jpg)

gft-47 <https://russellaaron.files.wordpress.com/2011/04/stressmeter.jpg>

gft-48 <http://static.batanga.com/sites/default/files/styles/full/public/curiosidades.batanga.com/files/Caracter%C3%ADsticas-de-las-bacterias.jpg?itok=K3WD4dC->

gft-49 <http://www.libertadiparola.com/wp-content/uploads/2016/07/pillole-fasulle.jpg>

gft-50 <https://www.suzanafridl.si/wp-content/uploads/2014/06/canstockphoto5754459.jpg>

gft-51 <http://okariri.com/wp-content/uploads/2015/08/163.jpg>

gft-52 <http://melangsingkantubuh.info/wp-content/uploads/2015/11/senam-yoga.jpg>

gft-53 [http://cdn.productivemuslim.com/wp-content/uploads/balancing\\_life.png](http://cdn.productivemuslim.com/wp-content/uploads/balancing_life.png)

gft-54 <http://27.109.7.67:1111/econtent/images/vitamin-44.JPG>

gft-55 [http://www.healinghs.com/uploads/2/4/9/9/24997583/2360849\\_orig.jpg](http://www.healinghs.com/uploads/2/4/9/9/24997583/2360849_orig.jpg)

gft-56 <http://www.gravirka.si/wordpress/wp-content/uploads/Bakrene-zapestnice.jpg>

gft-57 <http://sg-live.slastic.net/p/image-9764415-1-product.jpg>

gft-58 [http://artritdoc.ru/wp-content/uploads/2015/07/donat\\_7.jpg](http://artritdoc.ru/wp-content/uploads/2015/07/donat_7.jpg)

gft-59 [http://img.garbo.ro/images/article\\_pictures/front/15051\\_front.jpg](http://img.garbo.ro/images/article_pictures/front/15051_front.jpg)

gft-60 <http://archive.almanar.com.lb/edimg/2016/zeinab/630.jpg>

gft-61 [http://www.radioantena.si/img/Gallery/Photo/ro\\_5f7efd30-2705-47c0-ae1-04bc7ab4c3f1.jpg](http://www.radioantena.si/img/Gallery/Photo/ro_5f7efd30-2705-47c0-ae1-04bc7ab4c3f1.jpg)

gft-62 <http://www.bodieko.si/wp-content/uploads/2014/08/posusene-kamilice.jpg>

gft-63 [http://www.maxx.si/slike/prva\\_besedilo/clanki/Kokos\\_maxxivilo1.jpg](http://www.maxx.si/slike/prva_besedilo/clanki/Kokos_maxxivilo1.jpg)

gft-64 <http://www.cantikalamiku.com/wp-content/uploads/2014/08/kelapa-dan-jeruk-nipis-cara-meluruskan-rambut.jpg>

gft-65 <http://20ppm.it/sites/default/files/styles/latestnews-thumbnail/public/blog/sacchi-quinoa.jpeg?itok=mHGxaofE>

gft-66 [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1d/1913\\_ABO\\_Blood\\_Groups.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1d/1913_ABO_Blood_Groups.jpg)

gft-67 <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/236x/ce/ac/b6/ceacb69eb4017b433b1b292086ad41dc.jpg>

gft-68 <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/236x/ce/ac/b6/ceacb69eb4017b433b1b292086ad41dc.jpg>

gft-69 <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/236x/ce/ac/b6/ceacb69eb4017b433b1b292086ad41dc.jpg>

- gft-70 <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/236x/ce/ac/b6/ceacb69eb4017b433b1b292086ad41dc.jpg>
- gft-71 <http://naturalhygienesociety.org/images/fast-phases.jpg>
- gft-72 [http://www.germany.info/contentblob/3822544/Galeriebild\\_gross/3052089/22WoWAbmagerungskur.jpg](http://www.germany.info/contentblob/3822544/Galeriebild_gross/3052089/22WoWAbmagerungskur.jpg)
- gft-73 <https://thequantifiedbody.net/wp-content/uploads/2015/08/Glucose-Ketones-Fast-mimicking-diet.png>
- gft-74 <https://thequantifiedbody.net/wp-content/uploads/2015/08/Glucose-Ketone-Index-Fast-mimicking-diet1.png>
- gft-75 <http://www.kimtaegyun.co.kr/files/attach/images/149/796/001/5a74d5e888c34243183c47445a3f81ce.jpg>

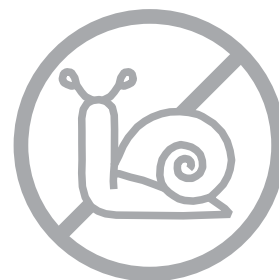
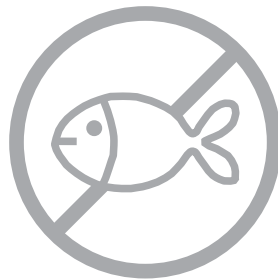
Nepogrešljiva sestavina sladice z imenitno recepturo:  
Rastlinska smetana Pomurskih mlekar











NEŠTETO OBRAZOV  
**HISTAMINSKE INTOLERANCE**

Irena Pangeršič