

# Tabel carbohidrati alimente



Tabelul de mai jos prezinta cantitatea de carbohidrati (glucide) din produsele alimentare. Datele din tabel se refera la 100g de produs si/sau la 1 portie.

Lista alimentelor din tabel nu acopera toate produsele existente pe piata. Valorile pot varia in functie de sursa, insa nu semnificativ.

\*continutul de carbohidrati depinde de marca alimentului si de producator, cel mai indicat este sa va uitati pe eticheta produsului

Aliment	Carbohidrati /100 gr	Portie	Carbohidrati /portie
<b>Produse din carne</b>			
Bacon*	0-1	-	-
Carnati*	3,9	1 felie, 25 gr	1
Curcan	0	-	-
Fazan	0	-	-
Ficatei de pui	0	-	-
Miel/oaie	0	-	-
Pastrama *	0-1	1 felie, 25 gr	0
Porc	0	-	-
Pui	0	-	-
Rata	0	-	-
Sunca Serrano/ Prosciutto*	0-2	1 felie 25 gr	0
Vita	0	-	-
<b>Peste si fructe de mare</b>			
Calamari	0	-	-
Caracatita	0	-	-
Cod	0	-	-
Crap	0	-	-
Creveti	0	-	-
Hering	0	-	-

Aliment	Carbohidrati /100 gr	Portie	Carbohidrati /portie
Homar	0	-	-
Icre rosii, caviar	13	10 gr	-
Macrou	0		-
Macrou in sos tomat (conserva)*	0,5	1 conserva, 125 gr	0,6
Scoici, moules	0	-	-
Somon	0	-	-
Somon afumat	2,7	1 felie, 100 gr	2,7
Salau	0	-	-
Stiuca	0	-	-
Ton proaspat	0	-	-
Ton conserva	0	-	-
<b>Oua si produse lactate</b>			
Branza de vaci	3,5	100 gr	3,5
Branza cottage cheese*	2	1 dl	2
Brie	2	100 gr	2
Camambert	0	-	-
Cascaval*	1,4	1 felie, 6,5 gr	0,1
Chevre, branza de capra	1,5	100 gr	1,5
Feta	2	100 gr	2
Frisca lichida, fara zahar	2,3	1 dl	2,3
Iaurt*	3,5-10	1 cutie, 125 gr	4,4-12,5
Iaurt grecesc 10%	5	2 dl	10
Lapte 3-3,5%	5	200 ml	10
Mozzarella	0	-	-
Oua	0,5	1 buc, 50 gr	0,25
Philadelphia, natural	2,5	15 gr	0,4
Ricotta	3	100 gr	3
Smantana	3	1 dl	3
Smantana lichida*	3,1	1 dl	3,1

Aliment	Carbohidrati /100 gr	Portie	Carbohidrati /portie
Telemea	0,7	100 gr	0,7
Unt, 80%	0,5	15 gr	0,1
Urda*	3-6	100 gr	3-6
<b>Vegetale, radacinoase</b>			
Andiva	1,1	1dl taiat marunt, 37 gr	0,4
Anghinare	7,3	1 buc mica, 100 gr	7,3
Ardei gras galben	4,4	1 buc, 100 gr	4,4
Ardei gras rosu	5,2	1 buc, 100 gr	5,2
Ardei gras verde	3,3	1 buc, 100 gr	3,3
Avocado	4,4	1 buc, 120 gr	5,3
Broccoli	3,1	1 tulpina, 30 gr	0,9
Castraveti	2,1	10 felii, 50 gr	1
Ceapa	6	1 buc, 55 gr	3,3
Ceapa verde	7,3	1 fir tocat, 25 gr	1,8
Ciuperci, champignon	2,9	1 buc, 15 gr	0,4
Conopida	3,9	1 buchet, 25 gr	1
Dovleac	6,5	1 dl cuburi, 150 gr	9,75
Fenicul	1,8	1dl taiat marunt, 45 gr	0,8
Gulie	4,4	100 gr taiata marunt	4,4
Hrean	11	1 lg hrean ras, 13 gr	1,4
Morcov	8,7	1dl morcov ras, 45 gr	3,9
Pastarnac	11	1dl pastarnac ras, 28 gr	3,1
Patrunjel, radacina	6,5	100 gr	6,5
Porumb, fiert, conserva	20	100 gr	20
Praz	5,2	1dl taiat marunt, 33 gr	1,7
Ridiche	3,4	5 buc, 50 gr	1,7
Ridiche alba, daikon	3,2	100 gr	3,2
Rosie	3,7	1 buc, 65 gr	2,4
Ruccola, salata	3,7	1 dl taiat marunt, 25 gr	0,9
Salata aisberg	2	1dl taiat marunt, 25 gr	0,5

Aliment	Carbohidrati /100 gr	Portie	Carbohidrati /portie
Salata romana	0,9	1 dl taiat marunt, 25 gr	0,2
Salata verde	1,5	300 gr	4,5
Sfecla	8,5	100 gr	8,5
Spanac	0,7	1dl taiat marunt, 25 gr	0,2
Sparanghel	2,4	1 buc, 15 gr	0,4
Telina, radacina	4,6	100 gr rasa	4,6
Telina, tulpina	1,8	100 gr	1.8
Usturoi	31,1	1 catel, 5 gr	2
Varza alba	3,8	1 dl taiat marunt, 29 gr	1,1
Varza rosie	5,7	1 dl taiat marunt, 29 gr	1,6
Varza creata, Savoy	3,6	1 dl taiat marunt, 25 gr	0,9
Varza de Bruxelles	4,7	1 buc, 20 gr	0,9
Vanata	3,7	1 felie, 25 gr	0,9
Zucchini, dovlecel	2,2	1 dl, cuburi, 55 gr	1,2
<b>Leguminoase</b>			
Fasole alba, nefiarta	50	100 gr	50
Fasole alba, fiarta, conserva	12	1 conserva, 400 gr	48
Fasole verzi pastai	4,1	100 gr	4,1
Linte, nefiarta	48,5	100 gr	48,5
Mazare	8,8	1 dl, 50 gr	4,4
Naut nefiert	51	100 gr	51
Naut fiert, conserva	15,7	1 conserva, 400 gr	62,8
Soia, nefiarta	18,3	100 gr	18,3
<b>Cereale si alte surse de amidon</b>			
Bulgur fiert	38	1 dl, 60 gr	23
Bulgur nefiert	68	1 dl, 70 gr	48
Cartofi	17	1 buc, 100 gr	17
Cereale micul dejun*	88	1 portie, 40 gr	35
Couscous fiert	22	1 dl, 60 gr	13

Aliment	Carbohidrati /100 gr	Portie	Carbohidrati /portie
Couscous nefiert	72	1 dl, 70 gr	50
Paine*	50	1 felie, 30 gr	15
Paste fierte	30	1 dl, 60 gr	18
Paste nefierte	72	1 dl, 70 gr	50
Orez fiert	25	1 dl, 60 gr	15
Orez nefiert	76	1 dl, 70 gr	53
Quinoa fiert	22	1 dl, 60 gr	13
Quinoa nefiert	58	1 dl, 70 gr	41
<b>Fructe, fructe de padure</b>			
Afine	9,1	1 dl, 60 gr	5,5
Ananas, proaspat	12	1 felie, 75 gr	9
Ananas, conserva	16	1 cutie, 340 gr	54,4
Banana	22	1 buc, 100 gr	22
Caise	9	1 buc, 35 gr	3
Capsuni	8,3	5 buc, 50 gr	4,2
Cirese	16	1 cana, 120 gr	19,2
Fructul pasiunii	7,4	1 buc, 20 gr	1,5
Grapefruct	7	1/2 buc, 150 gr	11
Kiwi	10	1 buc, 100 gr	10
Lamaie	7,3	1 felie, 15 gr	1,1
Lime	10	1 felie, 15 gr	0,15
Mandarina	9	1 buc, 50 gr	4,5
Mango	15	1/2 buc, 120 gr	18
Mar	12	1 buc, 125 gr	15
Mure	6,5	10 buc, 30 gr	2
Nectarina	11,7	1 buc, 125 gr	14,6
Papaya	8,8	1/2 buc, 150 gr	13
Para	11	1 buc, 125 gr	14
Pruna	10	1 buc, 40 gr	4

Aliment	Carbohidrati /100 gr	Portie	Carbohidrati /portie
Pepene galben	8	1 felie, 125 gr	10
Pepene rosu	7,5	1 felie, 125 gr	9,4
Piersica	8,6	1 buc, 145 gr	13
Portocala	10	1 buc, 125 gr	13
Struguri	16	10 buc, 75 gr	11
Visine	12,2	1 cana, 120 gr	14,6
Zmeura	4,1	1 dl, 50 gr	2
<b>Nuci, alune, seminte</b>			
Alune braziliene	4,8	10 buc, 40 gr	1,9
Alune de padure	9,5	10 buc, 11 gr	1
Fistic	16	10 buc, 14 gr	2,2
Nuci	13	10 buc, 38 gr	5
Nuci pecan	9	10 buc, 15 gr	1,3
Macadamia	5,9	10 buc, 40 gr	2,4
Migdale	13	10 buc, 10 gr	1,3
Seminte de dovleac	13	1 lg, 12 gr	1,5
Seminte de floarea soarelui	12	1 lg, 9 gr	1,1
Seminte de in	1,6	1 lg, 15 gr	0,2
Seminte de pin	9,4	1 lg, 15 gr	1,4
<b>Bauturi</b>			
Bere	3,2	1 doza, 330 ml	11
Cafea, neagra	0,4	200 ml	0,8
Sampanie, brut	3	1 pahar, 100 ml	3
Vin alb, sec	2,4	1 pahar 150 ml	3,6
Vin rosu, sec	1	1 pahar, 150 ml	1,5
<b>Sosuri</b>			
Bearnaise*	1,2	100 ml	1,2
Hollandaise*	0,5	100 ml	0,5
Ketchup*	24	1 lg, 18 gr	4,3

Aliment	Carbohidrati /100 gr	Portie	Carbohidrati /portie
Maioneza	1,5	1 lg, 18 gr	0,3
Mustar*	9	1 lg, 18 gr	1,6
Mustar dulce*	20	1 lg, 18 gr	4
<b>Diverse</b>			
Miere de albine	82	1 lgt, 7 gr	6
Ulei de cocos	0	-	-
Ulei de floarea soarelui	0	-	-
Ulei de masline	0	-	-
Ulei de rapita	0	-	-
Masline negre	1,8	1 buc, 5 gr	0,1
Masline verzi	3,8	1 buc, 5 gr	0,2
Capere	4,9	1 lg, 10 gr	0,5
Untura de porc	0	-	-

Sursa: baza de date a Livsmedelsverket v.2015-03-04