

COD ALIMENTAR

Afine proaspete	341
Afine, congelate, îndulcite	342
Aluat de pâine / umplutură de pâine, amestec uscat	28
Aluat pentru prăjitura, amestec uscat	673
Alune, tocate	561
Amestec Chex	746
Amidon de porumb	39
Ananas, la conservă, feliat / în bucăți / mărunțit, în suc	384
Ananas, la conservă, feliat, în sirop gros	383
Ananas, la conservă, feliat, în suc	385
Ananas, la conservă, mărunțit, bucăți, într-un sirop gros	382
Ananas, proaspăt, cuburi	381
Anghinare de Ierusalim, crudă	230
Anghinare, fiartă, scursă	160
Arahide, prăjite în ulei	566
Arahide, prăjite în ulei, sărate	569
Arahide, prăjite uscate, nesărate	568
Arahide, prăjite, uscate	565
Arahide, prăjite, uscate, sărate	567
Ardei banană, proaspăt	260
Ardei dulce, roșu sau verde, fiert, scurs	266
Ardei dulce, roșu sau verde, proaspăt	264
Ardei iute jalapeno, conservat	263
Ardei iute verde sau roșu proaspăt	261
Arpacaș, fiert	5
Arpagic, proaspăt	207
Avocado, proaspăt, decojit și fără sâmburi	337
Bacon, afumat, fiert	460
Bacon, canadian, afumat, fiert	461
Baghetă franțuzească	98
Bama, congelată, fiartă, scursă	249
Bama, crudă gătită, scursă	248
Banane, proaspete	338
Batoane de pâine	121
Baton cu fulgi de ovăz, tare, simplu	30
Baton cu cereale Nutri Grain cu fructe	33
Baton cu fulgi de ovăz, moale, cu bucăți de ciocolată	31
Baton cu fulgi de ovăz, moale, cu stafide	32
Baton cu smochine	713
Baton Milky way (M&M Mars)	695

Baton pentru micul dejun cu cereale cu umplutură de fructe, fără grăsime	29
Baton Snicker	697
Băutură cu ciocolată pudră	969
Băutură cu ghimbir	962
Băutură de lime	964
Băutură din struguri	992
Băutură din struguri	963
Baza crocantă cu biscuiți graham	65
Baza crocantă, coaptă, conform rețetei	63
Bază crocantă, congelată, coaptă	64
Bere, blondă	954
Bere, obișnuită	953
Bețișoare de brânză Mozzarella	829
Biban, de apă dulce, fiert, uscat cald	497
Biban, de mare, fiert, uscat cald	498
Bicarbonat de sodiu	929
Biscuiți crocanți cu zahăr, din magazin	721
Biscuiți crocanți, aluat, congelați	722
Biscuiți crocanți, din magazin, simpli	720
Biscuiți cu umplutură de brânză	205
Biscuiți cu unt, din magazin	709
Biscuiți cu zahăr, rețetă, cu margarină	723
Biscuiți de încălzit în prăjitorul de pâine, cu conținut scăzut de grăsime	80
Biscuiți de încălzit în prăjitorul de pâine, cu fructe	79
Biscuiți de încălzit în prăjitorul de pâine, pop tarts, congelați	792
Biscuiți de încălzit în prăjitorul de pâine, pop tarts, cu fructe	793
Biscuiți din cereale integrale	734
Biscuiți integrali simpli	726
Biscuiți integrali zdrobiți	727
Biscuiți sărați, pătrați	730
Biscuiți simpli, rotunzi, ca gustare	731
Biscuiți, aluat congelat, copt, simplu	7
Biscuiți, simpli sau cu unt, conform rețetei, 2% lapte	6
Boabe de țelină	931
Brânză	601
Brânză albă (cu smântână) cu conținut scăzut de grăsime	607
Brânză albă (cu smântână) fără grăsime	608
Brânză albă (cu smântână) simplă	606
Branza albastră	597
Brânză americană, proces de pasteurizare, fără grăsime	623
Brânză americană, proces de pasteurizare, simplă	622
Brânză Brie	148

Brânză Camembert	598
Brânză Cheddar cu conținut scăzut de grăsimi	600
Brânză cu conținut scăzut de grăsimi (1%)	604
Brânză cu conținut scăzut de grăsimi (2%)	603
Brânză cu mușegai, obișnuită	799
Brânza cu mușegai, ușoară	800
Brânză de vaci cremoasă cu fructe	602
Brânză elvețiană	621
Brânză elvețiană, proces de pasteurizare	624
Brânză fără grăsimi	605
Brânză fărâmițată	609
Brânză feta	610
Brânză Monterey	612
Brânză Mozzarella, din lapte integral	613
Brânză Muenster	614
Brânză Neufchatel	615
Brânză parmezan	616
Brânză ricotta, făcută din lapte parțial degresat	619
Brânză Romano	620
Brioșă cu glazură	687
Brioșe cu afine, amestec	54
Brioșe cu afine, din magazin	53
Brioșe cu tărațe de ovăz, cumpărate	58
Brioșe cu tărațe și stafide	55
Brioșe de mic dejun cu englezești, simple	42
Brioșe din porumb, din magazin	56
Brioșe, amestec porumb	57
Broccoli congelat în sos de brânză	187
Broccoli, congelat, scurs	186
Broccoli, crud, separat	183
Broccoli, proaspăt, fiert, scurs	185
Brownie fără glazură, fără grăsimi, din magazin	671
Brownie fără glazură, obișnuit, din magazin	670
Brownie, amestec uscat cu conținut scăzut de grăsimi	672
Bucată de șuncă, coaptă, carne slabă și grasă	465
Bucăți de bacon	925
Bucăți de pui dezosate, pane și prăjite, fast-food	850
Budincă de ciocolată, amestec uscat preparată cu 2% lapte, obișnuit, pregătit	736
Budincă de ciocolată, amestec uscat, preparată cu lapte 2%, instant	735
Budincă de ciocolată, gata de consum, fără grăsimi	743
Budincă de ciocolată, gata de consum, simplă	739
Budincă de orez, gata de consum, simplă	740

Budincă de tapioca, gata de consum, fără grăsime	744
Budincă de tapioca, gata de consum, simplă	741
Budincă de vanilie, amestec uscat, preparată cu 2% lapte, instant	737
Budincă de vanilie, amestec uscat, preparată cu lapte 2%, obișnuită, prgătită	738
Budincă de vanilie, gata de consum, fără grăsime	745
Budincă de vanilie, gata de consum, simplă	742
Bulgur, fiert	34
Bulion de vită, fără condimente	903
Bulion de vită, preparat cu apă	882
Burger vegetarian, congelat, Morningstar farms	830
Burrito cu fasole și brânză, fast-food	841
Burrito cu fasole și carne, fast-food	842
Cafea Espresso	971
Cafea preparată	970
Caise, jumătăți, în conservă, în sirop	334
Caise, jumătăți, în conservă, sirop dens	333
Caise, proaspete	332
Caise, uscate	335
Caju, sărate, coapte uscate	554
Caju, sărate, prăjite în ulei	555
Cambulă sau solă, la cuptor sau la grătar	510
Căpșuni, congelate, îndulcite, dezghețate	398
Căpșuni, proaspete, de dimensiuni medii	397
Căpșuni, proaspete, mari	396
Carambola, proaspătă	343
Cârnat Chorizo, carne de vită și carne de porc	482
Cârnați Bologna din carne de curcan	478
Cârnați Bologna, carne de vită	476
Cârnați Bologna, carne de vită și carne de porc	477
Cârnați Bratwurst de porc, fierți	480
Cârnați Bratwurst, de porc și de vită, afumați	479
Cârnați Braunschweiger (din ficat de porc)	481
Cârnați de porc, fierți, amestecați	469
Cârnați de porc, fierți, cotlet patty	470
Cârnați de vară (porc și vită), așa-numitul summer sausage	494
Cârnați vienezi	495
Carne de crab, în conservă	505
Carne de pui, în conservă, fără piele, în suc	442
Carne de vânat, fâșii, fiartă, la cuptor, carne slabă	474
Carne de vânat, pulpă, fiartă, la cuptor, carne slabă	475
Carne de vită uscată (carne uscată)	411
Carne de vită uscată, afumată	483

Carne de vită, coaste, friptă, carne slabă	404
Carne de vită, coaste, friptă, carne slabă și grasă	403
Carne de vită, fiartă, slabă	402
Carne de vită, fiartă, slabă și grasă	401
Carne de vită, în conservă	405
Carne de vițel, înăbușită, slabă și grasă	472
Carne de vițel, pane, fiartă, slabă și grasă	473
Carne tocată de carne de vită, bucăți de carne de vită, 75%, fiartă, prăjită	939
Carne tocată de vită, 73%, prăjită	410
Carne tocată de vită, 80% prăjită	409
Carne tocată de vită, 85%, prăjită	408
Carne tocată, carne de vită, bucăți, 80%, fiartă, prăjită la tigaie	937
Carne tocată, carne de vită, bucăți, 85%, fiartă, prăjită la tigaie	938
Cartof dulce, copt, scurs	324
Cartof roșu, nedecojit, copt	796
Cartofi dulci, confiați	307
Cartofi dulci, conservați, în sirop, scurși	308
Cartofi dulci, copti, în coajă	305
Cartofi dulci, fierți fără coajă	306
Cartofi gratinați, amestec uscat cu unt	276
Cartofi gratinați, rețetă de casă, cu unt	277
Cartofi la cuptor, amestec uscat, cu lapte integral și unt	286
Cartofi la cuptor, cu brânză, fast-food	86
Cartofi la cuptor, rețetă de casă, cu unt	287
Cartofi prăjiți la cuptor	178
Cartofi prăjiți, fast-food	856
Cartofi, congelați, încălziți în cuptor	278
Cartofi, copti, doar piele	273
Cartofi, copti, fără piele	272
Cartofi, copti, în coajă	271
Cartofi, decojiți după gătit	274
Cartofi, decojiți înainte de preparare	275
Cașcaval Cheddar	599
Cașcaval Gouda	611
Cașcaval Provolone	174
Cașcaval Provolone	617
Caserola de pui, congelata	822
Castane comestibile, coapte, in coaja	556
Castane comestibile, în conservă	323
Castravete murat cu mărar	269
Castravete verde, cu piele	220
Castravete verde, decojit	219

Ceai de lămâie, îndulcit	998
Ceai de lămâie, îndulcit cu îndulcitor	999
Ceai de plante	996
Ceai instant, pudră, gata, neîndulcit	997
Ceapă franțuzască, proaspătă	295
Ceapă prăjită în baie de ulei	941
Ceapă tânără, proaspătă	253
Ceapă, fulgi deshidratați	252
Ceapă, proaspătă	250
Ceapă, proaspătă, fiartă, scursă	251
Cereale 100% naturale pentru micul dejun cu tărâțe, miere și stafide	128
Cereale 100% tip Natural pentru micul dejun cu tărâțe, miere și stafide, cu conținut scăzut de grăsime	129
Cereale Cheerios	104
Cereale de grâu	141
Cereale de mic dejun tip Crispix	117
Cereale de ovăz cu mere și scorțișoară, instant	95
Cereale de ovăz cu sirop de arțar și zahăr brun, instant	96
Cereale de ovăz, simple, instant, îmbogățite	94
Cereale de ovăz, simple, instant, neîmbogățite	97
Cereale din orez Rice Krispies	136
Cereale mic dejun Cocoa Krispies	111
Cereale mic dejun Cocoa Puffs	112
Cereale mic dejun Shredded Wheat	137
Cereale mic dejun tip Froot Loops	118
Cereale mic dejun tip Frosted Flakes	119
Cereale mic dejun tip Frosted Mini Wheats, obișnuite sau gustare	120
Cereale mic dejun tip Toasted Oatmeal Honey Nut, Quaker	139
Cereale pentru mic dejun Life	126
Cereale pentru micul dejun cu cereale integrale, Total	140
Cereale pentru micul dejun cu scorțișoară, Life	110
Cereale pentru micul dejun din tărâțe de grâu	113
Cereale pentru micul dejun Golden Graham	122
Cereale pentru micul dejun Granola, tip Nature Valley	127
Cereale pentru micul dejun Honey Nut Cheerios	123
Cereale pentru micul dejun Honey Nut Cluster	124
Cereale pentru micul dejun Kix	125
Cereale pentru micul dejun tip Product 19	130
Cereale pentru micul dejun tip Raisin Bran, General Mills	133
Cereale pentru micul dejun tip Raisin Nut Bran	135
Cereale pentru micul dejun tip Special K	138
Cerealele de mic dejun Raisin Bran, Kellogg	134
Chec 4 sferturi cu unt	683

Chec 4 sferturi, degresat	684
Cheeseburger dublu, simplu, chiflă triplă, simplu, fast-food	846
Cheeseburger dublu, simplu, cu salată, roșii și maioneză, fast-food	843
Cheeseburger dublu, simplu, fast-food	845
Cheeseburger normal, simplu	847
Cheeseburger, cu salată, roșii și maioneză, fast-food	844
Cheeseburger, mărit, cu salată, roșii și maioneză fast-food	848
Chiflă pentru burger, pentru hot dog	74
Chiflă simplă	73
Chifle de caramel cu ciocolată	699
Chifle de caramel, simple	698
Chifle dulci cu scorțișoară și stafide, din magazin	75
Chifle dulci cu scorțișoară, aluat dezghețat, coapte cu glazură	76
Chiftele din carne tocată de curcan, prăjite, pane sau în aluat	459
Chili con carne cu fasole, în conservă	823
Chili con carne, fast-food	851
Chipsuri de cartofi, aromă de smântână-ceapă	753
Chipsuri de cartofi, cu conținut scăzut de grăsime	754
Chipsuri de cartofi, fără grăsime	755
Chipsuri de cartofi, simple	218
Chipsuri de cartofi, simple, sărate	752
Chipsuri tortilla, coapte	760
Chipsuri tortilla, cu conținut redus de grăsime	762
Chipsuri tortilla, fără aditivi, simple	759
Chipsuri tortilla, nacho, simpli	761
Ciocolată cu lapte cu migdale	701
Ciocolata cu lapte și nuci Mr. Goodbar	702
Ciocolată cu lapte, simplă	700
Ciocolată de pus în cuptor, neîndulcită, în bucăți	933
Ciocolată de pus în cuptor, neîndulcită, lichidă	934
Ciocolată dulce, neagră (Hershey)	708
Ciorbă de legume cu pui și orez, gata de servit, slabă, cu conținut redus de sare	898
Ciorbă de vită cu tăiței, preparată cu apă	883
Ciorbă de vită de casă	908
Cireșe, proaspete, fără sămburi	345
Ciuperci Shiitake, fierte	245
Ciuperci Shiitake, uscate	246
Ciuperci, fierte, scurse	243
Ciuperci, la conservă, scurse	244
Ciuperci, proaspete	242
Clătite din cartofi, congelate	279
Clătite din cartofi, de casă	280

Clătite din cartofi, fast-food	839
Clătite din cartofi, rețetă de casă	284
Clătite, amestec cu 2% lapte, oua si ulei	62
Clătite, amestec gata preparat	61
Clătite, congelate, gata de servit	60
Clătite, unt si sirop, fast-food	840
Clementine	945
Coacăze, uscate	349
Coaste de miel, carne slabă, fierte, la cuptor	493
Coaste de porc (spate), fierte, carne slabă și grasă	467
Coaste de porc, carne fiartă, înăbușită, carne slabă și grasă	468
Coaste de porc, carne prăjită, slabă și grasă	466
Coaste de vită la cuptor, carne slabă	414
Coaste de vită la cuptor, carne slabă și grasă	413
Cocktail cu fructe, conservat în suc	353
Cocktail de fructe, conservat în sirop dens	352
Cocos, crud, mărunțit, scurs și îndulcit	560
Cocos, crud, mărunțit, vrac	559
Cod de Alaska, la cuptor sau la grătar	520
Cod de Alaska, știucă	538
Cod, copt sau prăjit	503
Cola	960
Cola, dietetică	961
Condimente chili	932
Condimente englezești, la cutie	268
Conopidă, congelată, fiartă și scursă	203
Conopidă, proaspătă	201
Conopidă, proaspătă, fiartă și scursă	202
Conservă de porc și fasole în sos de roșii	832
Conserve de fasole ochi negru	548
Conserve de legume, cu condimente dulci	270
Coriandru, proaspăt	208
Corn dog, înghețat	824
Cornuri Croissant	221
Covrigi împlețiți	757
Crab, regele Alaska, gătit	504
Cremă de ciuperci, concentrată, preparată cu apă	887
Cremă de ciuperci, concentrată, preparată cu lapte integral	880
Cremă de pui, concentrată, preparată cu apă	886
Cremă de pui, concentrată, preparată cu lapte integral	879
Cremă de țelină, concentrată, preparată cu lapte integral	878
Cremă/masă de cocos	182

Creveți, la conservă, bucăți scurse	530
Creveți, pane, prăjiți	529
Creveți, pane, prăjiți, fast food	870
Crochete	756
Crochete de pește, în pesmet, congelate, preîncălzite	509
Croissant cu ou	3
Croissant cu scorțișoară și stafide	2
Croissant simplu	1
Curcan, carne albă și neagră, feliată, condimentată	456
Curcan, carne albă, carne și piele, la cuptor	457
Curcan, carne albă, numai carne, la cuptor	458
Curcan, carne neagră, carne și piele, prăjit	453
Curcan, carne tocată, gătită	455
Curcan, măruntaie, înăbușite	454
Curmale, fără sămințe	350
Cuscus, gătit	40
Desert din pudră și apă cu adaos de gelatină, cu un conținut scăzut de grăsimi	778
Desert din pudră și apă cu adaos de gelatină, obișnuit	777
Desert înghețată cu sos de caramel, fast-food	854
Dessing pentru salată Coleslaw	803
Dovleac, congelat, gătit, piure	304
Dovleac, conservat	289
Dovleac, fiert, piure	288
Dovlecei, copti	303
Dovlecel, fiert, scurs	302
Dovlecel, proaspăt	301
Dressing Cezar pentru salate, obișnuit	801
Dressing Cezar pentru salate, ușor	802
Dressing pentru salată franceză, obișnuit	804
Dressing pentru salată franceză, ușor	805
Dressing pentru salată Thousand Island, fără grăsime	798
Dressing pentru salată, cu maioneză, tip Miracle Whip, obișnuit	550
Dressing pentru salată, cu maioneză, tip Miracle Whip, ușor	553
Dressing rusesc pentru salată, obișnuit	814
Dressing rusesc pentru salată, ușor	815
Dressing salată italian, obișnuit	806
Dressing salată italian, ușor	807
Drojdie, uscată, activă	951
Dropsuri	689
Eglefin, la cuptor sau prăjit	511
Enchilada cu carne de vită și brânză, fast-food	262
Escarola de andive, proaspătă	224

Extract de vanilie	948
Făină cu adaos de agenți de dospire	49
Făină de cereale	45
Făină de grâu integral	267
Făină de grâu, universală	50
Făină de hrișcă, integrală	46
Făină de porumb, galbenă, uscată, cu cereale integrale	37
Făină de porumb, galbenă, uscată, obișnuită	38
Făină de porumb, Greutate	48
Făină pentru prăjituri	47
Fasole albă, în conservă	551
Fasole albă, uscată, fiartă	541
Fasole la cuptor, cu cârnați, la conservă	977
Fasole la cuptor, simplă sau vegetarienă, în conservă	546
Fasole Lima, congelată, fiartă, scursă	169
Fasole Lima, mare, uscată, fiartă	543
Fasole Lima, tânără, congelată, fiartă, scursă	170
Fasole navy, uscată, fiartă	544
Fasole neagră, uscată, fiartă	540
Fasole ochi negri, congelată, fiartă, scursă	168
Fasole ochi negri, crudă, fiartă, scursă	161
Fasole ochi negri, uscată, fiartă	547
Fasole Pinto, în conservă	89
Fasole Pinto, uscată, fiartă	545
Fasole prăjită Refried Beans, în conservă	578
Fasole roșie, în conservă	549
Fasole roșie, uscată, fiartă	542
Fasole verde, congelată, gătită, scursă	173
Fasole verde, conservată, scursă	175
Fasole verde, crudă, gătită, scursă	171
Fenicul, proaspăt	228
Ficat de vită, prăjit	412
File de pește, în pesmet sau aluat, prăjit	508
Filet de porc, la grătar, carne slabă	471
Fistic, prăjite, uscate, sărate, decojite	576
Foi gras (ficat de gâscă)	451
Foietaj, congelat, gata de coacere, copt	766
Friptură de porc, prăjită și la grătar	794
Frișcă spray	947
Frisca, nebătută	627
Frisca, nebătută, cu conținut scăzut de grăsimi	628
Frunze de struguri, în conservă	226

Fulgi cu miere și nuci pentru micul dejun, Chex	106
Fulgi de ciocolată, albi	705
Fulgi de ciocolată, semi-dulci	704
Fulgi de grâu, Chex	109
Fulgi de orez, Chex	108
Fulgi de ovăz cu măr și scorțișoară	100
Fulgi de ovăz tip Apple Jack	101
Fulgi de porumb General Mills, toate tipurile	114
Fulgi de porumb pentru micul dejun, Chex	105
Fulgi de porumb, tip Kellogg	115
Fulgi de tip Basic 4	102
Fulgi mic dejun Corn Pops	116
Fulgi pentru micul dejun multi-cereale, Chex	107
Fursecuri de ovăz, fără grăsimi	716
Fursecuri de ovăz, moi	715
Fursecuri de ovăz, obișnuite, mari	714
Găină Cornish, carne și piele, la cuptor	443
Gâscă, carne fără piele, prăjită	450
Gâscă, carne și piele, prăjită	449
Gem	780
Germeni de bambus, în conservă, scurși	164
Germeni de fasole, fierți, scurși	166
Germeni de fasole, proaspeți	165
Germeni de lucernă, proaspeți	159
Gin, rom, shootere, tequila, vodcă, whisky (40%)	955
Gogoasă	680
Gogoasă cu glazură	681
Grapefruit alb, proaspăt, decojit	355
Grapefruit roz sau roșu, proaspăt, decojit	354
Grapefruit, conservat, în suc	356
Grâu pufos	132
Griș porumb, alb sau galben	88
Guacamole	944
Gulie, fiartă, scursă	233
Halibut, la cuptor sau prăjit	512
Hamburger dublu, mărit cu salată, roșii și maioneză, fast-food	859
Hamburger dublu, obișnuit, cu salată, roșii și maioneză, fast-food	857
Hamburger simplu, mărit cu salată, roșii și maioneză, fast-food	860
Hamburger simplu, obișnuit, cu salată, roșii și maioneză, fast-food	858
Hamsie în ulei, în conservă	20
Hering, murat	513
Homar, gătit la aburi	514

Hot dog / Cârnați de Frankfurt, carne de vită	487
Hot dog / Cârnați de Frankfurt, carne de vită și porc	488
Hot dog chili, fast-food	862
Hot dog simplu, fast-food	861
Hrean, gata preparat	940
Hummus, din magazin	562
laurt congelat cu ciocolată	637
laurt congelat cu vanilie	638
laurt cu fructe, sărac în grăsimi	662
laurt cu vanilie sau lămâie, cu conținut redus de grăsime	667
laurt de fructe, fără grăsimi	664
laurt natural, cu conținut scăzut de grăsimi	663
laurt natural, fără grăsimi	665
laurt natural, simplu	666
laurt și suc, amestec	661
Împletitură de brânză	946
Inele de ceapă, pane și prăjite, fast-food	864
Înghețată de căpșuni	293
Înghețată de ciocolată	639
Înghețată de ciocolată, cu conținut redus de grăsimi	640
Înghețată de vanilie	641
Înghețată de vanilie, cu conținut redus de grăsimi	642
Înghețată din suc de fructe	774
Înghețată italiană de vanilie	643
Înghețată italiană de vanilie la cornet, fast-food	853
Înghețată italiană, preparată în restaurant	776
Înghețată la cornet	184
Înghețată pe băț	775
Inimă de palmier, la cutie	229
Înlocuitor de ou, lichid	595
Jeleuri	690
Jeleuri formă ursuleți	688
Ketchup	930
Kiwi, proaspăt, fără piele	358
Kukurydza, świeża, ziarna	215
Lămâi, proaspete, fără coajă	359
Lapte condensat, degresat, la cutie	653
Lapte condensat, îndulcit, conservat	651
Lapte cu conținut scăzut de grăsime (1%)	647
Lapte cu conținut scăzut de grăsimi (2%)	646
Lapte de ciocolată cu conținut scăzut de grăsimi, din magazin	657
Lapte de ciocolată, din magazin	655

Lapte de soia	582
Lapte degresat / fără grăsime	648
Lapte integral (3,25%)	645
Laptele condensat gras, la cutie	652
Laptele condensat, degresat, la cutie	53
Laptele cu ciocolata cu continut mai mic de grasimi, din magazin	656
Lasagna cu sos și carne	826
Lasagna, legume	827
Legume, amestecat, în conservă, fierte, scurse	322
Legume, amestecat, în conservă, scurse	321
Lichior (29 la sută)	956
Lichior de ouă	658
Limonadă praf, de prătit cu apă	994
Limonadă, concentrat, congelată, pregătită	993
Linte, uscată, fiartă	563
M&M simple (M&M Mars)	694
M&M's, cu arahide (M&M Mars)	693
Maca, simplu	52
Macrou, fiert	515
Maioneză, fără grăsime	810
Maioneză, obișnuită	808
Maioneză, ușoară (fără colesterol)	809
Mandarine, în sirop	364
Mandarine, proaspete, decojite și fără sâmburi	399
Mango, proaspăt, decojit și fără sâmburi	365
Mărar, proaspăt	222
Margarina simplă (80% grăsime)	785
Margarină tartinabilă (40% grăsime)	789
Margarină tartinabilă (60% grăsime)	787
Măsline negre, coapte, în conservă	372
Măsline verzi, în saramură	371
Mazăre de zahăr, congelate, fierte, scurse	257
Mazăre de zahăr, proaspătă, fiartă, scursă	256
Mazăre, verde, congelată, gătită, scursă	259
Mazăre, verde, conservată, scursă	258
Melasă	771
Mere călite cu zahăr	328
Mere călite fără zahăr	329
Mere, uscate	327
Mere, uscate, cu coajă	325
Mere, uscate, decojite	326
Merișoare, uscate, îndulcite	347

Mezeluri din carne albă de curcan	496
Miel, carne tocată, fiert, grătar	417
Miel, cotlet, fiert, carne slabă	422
Miel, cotlet, fiert, carne slabă și grasă	421
Miel, mușchii, la grătar, carne slabă	424
Miel, mușchii, la grătar, carne slabă și grasă	423
Miel, pulpă, carne slabă, la cuptor	500
Miel, pulpă, la cuptor, carne slabă și grasă	425
Miere	779
Migdale	995
Migdale decojite	539
Miso - pastă de soia	580
Morcovi tineri	198
Morcovi, congelați, fierți și scurși	200
Morcovi, la cutie	172
Morcovi, proaspeți	197
Morcovi, proaspeți, fierți, scurși	199
Mure, congelate	90
Mure, în conservă, în sirop dens	340
Mure, proaspete	339
Mușchi de vită inferior, carne slabă	407
Mușchi de vită, slabă și grasă	406
Muștar, pregătit, galben	942
Nachos cu brânză, fast-food	764
Nap suedez, fiert, scurs	291
Nap, fiert, tăiat în cuburi	317
Năut, în conservă	558
Năut, uscat, gătit	557
Nectarine, proaspete	369
Nuci de Brazilia, decojite	552
Nuci de macadamia, prăjite, uscate, sărate	564
Nuci de pin decojite	575
Nuci de soia, prăjite, uscate	583
Nuci în ciocolată	706
Nuci Pecan, jumătăți	574
Nuci, amestec, prăjite în ulei, sărate	732
Nuci, amestec, prăjite, uscate, sărate	703
Nuci, tocate	588
Nutella	943
Omletă cu margarină, cu lapte integral și sare	594
Omletă, simplă	596
Orez în stil mexican, garnitură, amestec uscat	831

Orez pufos	131
Orez, alb, cu bob lung, crud	152
Orez, alb, cu bob lung, fiert	153
Orez, alb, cu bob lung, instant	154
Orez, brun, cu boabe lungi, fiert	151
Orez, crud, instant	155
Orez, fiert, instant	156
Orez, sălbatic, fiert	157
Oțet de mere	949
Oțet, distilat	950
Ouă fierte, fără coajă	592
Ouă poșat, cu sare	593
Ouă, albușuri, crude	590
Ouă, gălbenuș, crude	591
Ouă, întregi, crude	589
Ouă, întregi, prăjite	573
Pâine albă din făină cu crustă moale	23
Pâine cu banane, dupa rețetă, cu margarină	4
Pâine cu stafide	17
Pâine cu urluială grâu	8
Pâine cu usturoi	103
Pâine de grâu, săracă în calorii	21
Pâine de ou	9
Pâine de ovăz	14
Pâine de porumb, amestec	35
Pâine de porumb, conform rețetei, 2% lapte	36
Pâine de secara	18
Pâine de secara	25
Pâine de secară pumpernickel	16
Pâine de secară, săracă în calorii	19
Pâine din făină albă	22
Pâine din făină albă, săracă în calorii	24
Pâine franțuzească	10
Pâine integrală	13
Pâine italiană	12
Pâine prăjită cu unt, fast-food	838
Pâine prăjită Melba, simplă	728
Pâine prăjită, condimentată	41
Pâine prăjită, congelată	44
Pâine prăjită, după rețetă, cu 2% lapte	43
Pâine, chiflă, grâu integral	93
Pâinici indiene (Naan)	11

Papaya, proaspătă	373
Păstârnac, fiert, scurs	255
Paste (coturi), fierte	142
Paste cu carne de vită, congelate, Healthy Choice	819
Paste, proaspăt congelate, simple, fierte	147
Pastele tip Chow Mein, în conservă	143
Pastramă, carne de vită, afumată	489
Păstrăv, la cuptor sau la grătar	532
Pateuri de carne de crab prăjite cu ou, ceapă și margarină	506
Pătrunjel, proaspăt	254
Pepene dulce, sferturi decojite	368
Pepene galben (cantalup), sferturi decojite	367
Pepene verde, proaspăt, sferturi	400
Peperoni, carne de vită, carne de porc	490
Pere asiatice, proaspete	336
Pere proaspete	378
Pere, în conservă, în sirop gros	379
Pere, în conservă, în suc	380
Pesmet, produs uscat, cu condimente	27
Pesmet, produs uscat, simplu	26
Pește pion roșu, copt sau la grătar	522
Pește spadă, la cuptor sau la grătar	531
Piept de curcan, carne și piele, prăjit	452
Piept de pui, fără piele, la cuptor	430
Piept de pui, fără piele, prăjit	429
Piersici, în conservă, în sirop gros	375
Piersici, în conservă, în suc	376
Piersici, proaspete	374
Piersici, uscate	377
Pită	15
Piure de cartofi, cartofi deshidratați, lapte integral, unt și sare	281
Piure de cartofi, fast-food	863
Piure de cartofi, rețetă de casă, cu lapte integral	282
Piure de cartofi, rețetă de casă, cu lapte integral și margarină	283
Piure de mere, în conservă, îndulcit	330
Piure de mere, în conservă, neîndulcit	331
Pizza cu carne și legume, congelată, coaptă	788
Pizza cu piperoni, congelată, coaptă	786
Pizza, cu brânză, fast food	865
Pizza, pepperoni, fast-food	866
Plăcintă Boston cu cremă	669
Plăcintă cu nuci Pekan	71

Plăcintă de afine	67
Plăcintă de dovleac	72
Plantane, curățate, proaspete	387
Plantane, prăjite	966
Popcorn, cu brânză	751
Popcorn, cu caramel cu și arahide	750
Popcorn, în ulei, sărat	749
Popcorn, preparat fără ulei, nesărat	748
Portocale, proaspete, decojite și fără sâmburi	370
Porumb, congelat, boabe pe știuleț	214
Porumb, în conservă, cereale integrale	217
Porumb, în conservă, cremă	216
Porumb, proaspăt, boabe pe știuleț	213
Praf de copt, sodiu, sulfat de aluminiu	926
Praf de copt, universal	927
Prăjitură	668
Prăjitură cu brânză	675
Prăjitură cu brânză	678
Prăjitură cu brânză fără coacere, preparat din amestec	176
Prăjitură cu cafea	677
Prăjitură cu cremă de banane, după rețetă	87
Prăjitură cu cremă de ciocolată	69
Prăjitură cu fructe	679
Prăjitură cu fructe	682
Prăjitură cu mere	66
Prăjitură de ciocolată cu glazură de ciocolată	676
Prăjitură de ciocolată cu smântână și glazură	685
Prăjitură de ciocolată, degresat cu glazură	686
Prăjitură de vișine	68
Prăjitură, pe bază de ou și apă, gălbenuș, ușor, fără topping, amestec uscat	674
Prăjiturile cu ciocolată cu conținut scăzut de grăsimi, din magazi	711
Prăjiturile cu ciocolată, congelate, gata preparate, din magazin	712
Prăjiturile cu ciocolată, obișnuite, din magazin	710
Prăjiturile de ciocolată umplute cu cremă	719
Prăjituri cu unt de arahide din magazin	717
Prăjituri cu unt de arahide, pe bază de margarină	718
Prăjituri de orez brun, simple	158
Praz, fiert, scurs	234
Prune uscate, fără sâmburi, nefierte	389
Prune uscate, înăbușite, neîndulcite	390
Prune, proaspete	388
Pudră de cacao, neîndulcită	936

Pufuleți din orez, pătrați	758
Pufuleți din porumb, fără aditivi	747
Pui dulce-acrișor, în conservă	965
Pui rotisor, carne slabă, fără piele, la cuptor	445
Pui, aripi, carne și piele, prăjite, în aluat	440
Pui, aripi, carne și piele, prăjite, în făină	441
Pui, carne , fără piele, prăjit	436
Pui, carne albă, fără piele, la cuptor	437
Pui, carne închisă la culoare, fără piele, la cuptor	432
Pui, carne închisă la culoare, fără piele, prăjită	431
Pui, carne și piele, la cuptor	426
Pui, carne și piele, la cuptor	428
Pui, ficat înăbușit	444
Pui, măruntaie, înăbușit	435
Pui, pulpă, carne și piele, prăjit, în aluat	438
Pui, pulpă, carne și piele, prăjit, în făină	439
Pui, pulpe, carne și piele, la cuptor, în făină	434
Pui, pulpe, carne și piele, prăjit, în făină	427
Pui, pulpe, carne și piele, prăjite, în aluat	433
Punci de fructe	991
Rădăcină de ghimbir, crudă	227
Rață, carne și piele, la cuptor	446
Rață, de Pekin, piept, carne și piele, dezosată, la cuptor	448
Rață, fără piele, la cuptor	447
Ravioli de vită în sos de roșii și carne, la conservă	820
Redfish, gătit	517
Reese's (Biscuiți cu ciocolată și unt de arahide) (Hershey)	696
Ricotta, lapte integral	618
Ridiche crudă	290
Roast-beef de vită, la cuptor, carne slabă	416
Roast-beef, la cuptor, carne slabă și grasă	415
Rodie, proaspătă	790
Root beer	968
Roșii înăbușite, în conservă	316
Roșii întregi, la cutie	311
Roșii, cherry	310
Roșii, pastă, în conservă	314
Roșii, proaspete	309
Roșii, uscate, fără aditivi	312
Rubarbă, congelată, fiartă cu zahăr	395
Rubarbă, congelată, fiartă cu zahăr	797
Salam, carne de vită și porc, fiert	491

Salam, carne de vită și porc, uscat	492
Salată de cartofi, rețetă de casă	285
Salată de pui, fără sos, fast-food	867
Salată de varză albă, fast-food	852
Salată de varză albă, rețetă de casă	210
Salată de varză collard, congelată, gătită, scursă	212
Salată de varză collard, proaspătă, gătită, scursă	211
Salată frunză	238
Salată frunze, bucăți, mărunțită	239
Salată light de ton în ulei, legume marinate, sos pe bază de maioneză	537
Salată Romaine, bucăți, mărunțită	241
Salata Romaine, frunză interioară	240
Salată verde, proaspătă	235
Salată, frunze	236
Salată, tocată / ruptă	237
Salatini cu brânză	725
Sandviș cu șuncă și brânză, congelat	825
Sandwich cu carne de vită la cuptor, maioneză și legume, fast-food	872
Sandwich cu filet de pui (pane și prăjit), simplu, fast-food	849
Sandwich cu pește (pane și prăjit), cu sos tatar și brânză, fast-food	855
Sandwich cu salată de ton, maioneză și salată, fast-food	873
Sandwich cu ulei, oțet, brânză, salam, șuncă și legume, fast-food	871
Sandwich mic dejun cu ou și crenvuști, fast-food	837
Sandwich, cu șuncă	928
Sardine de Atlantic în ulei, la conservă, bucăți scurse (cu oase)	526
Scoică comestibilă, la aburi	516
Scoică, fiartă, prăjită în pesmet	527
Scoică, la abur	528
Scoici pane, prăjite	501
Scoici, în conservă, bucăți scurse	502
Scorțișoară	935
Semințe de dovleac, prăjite, sărate	577
Semințe de floarea soarelui, prăjite uscate, sărate	586
Semințe de susan	579
Șerbet	644
Sfeclă elvețiană, proaspătă	209
Sfeclă roșie, conservată, scursă	179
Sfeclă roșie, frunze și tulpină, fiartă, scursă	181
Sfeclă roșie, întregă sau feliată, fiartă, scursă	177
Shake cu lapte, dens, cu ciocolată	659
Shake cu lapte, dens, cu vanilie	660
Shake, vanilie, fast-food	869

Shake, cu ciocolată, fast-food	868
Sirop de arțar	770
Sirop de ciocolată, cu caramel	768
Sirop de ciocolată, slab	767
Sirop de merișoare	990
Sirop de porumb, ușor	769
Smântână acră, cu conținut redus de grăsime	630
Smântână acră, fără grăsimi	631
Smântână acră, obișnuită	629
Smântână pentru cafea	626
Smântână pentru cafea, ½ lapte + smântână	625
Smântână praf	633
Smântână praf din lapte integral	634
Smântână spray	635
Smochine, proaspete	265
Smochine, uscate	351
Șnițel de porc, prăjit, copt	521
Soia, uscată, fiartă	581
Soia, verde, fiartă, scursă	296
Somn pane prăjit	499
Somon afumat	525
Somon, la conservă (roz), în sos propriu (cu oase)	524
Somon, la cuptor sau la grătar	523
Sos Barbecue	911
Sos de brânză pentru Nacho, gata de servit	914
Sos de brânză pregătit	912
Sos de ciuperci (cutie)	923
Sos de curcan (conservă)	924
Sos de mărar cu smântână	632
Sos de merișoare, îndulcit, în conservă	348
Sos de pui (conservă)	922
Sos de roșii, în conservă	315
Sos de soia	916
Sos de vită propriu, în conservă	921
Sos dulce-acrișor, pregătit	918
Sos Enchilada, pregătit	913
Sos italian pentru salată, fără grăsimi	294
Sos pentru spaghete	917
Sos ranch, fără grăsime	813
Sos ranch, simplu	811
Sos ranch, ușor	812
Sos ranch pentru salată, fără grăsime	828

Sos Salsa	915
Sos Teriyaki	919
Sos Thousand Island, simplu	816
Sos Thousand Island, ușor	817
Sos Worcestershire	920
Spaghete Bolognese, congelată, Healthy Choice	834
Spaghete cu chiftele în sos de roșii, congelate	650
Spaghete cu chiftele în sos de roșii, la conservă	654
Spaghete, integrale, fierte	149
Spanac, congelat, fiert, scurs	299
Spanac, în conservă, scurs	300
Spanac, proaspăt	297
Spanac, proaspăt, fiert și scurs	298
Sparanghel, congelat, fiert, scurs	162
Sparanghel, crud, fiert, scurs	161
Sparanghel, lăstari, conservat, scurs	163
Spumă din zahăr, mică	691
Spumă din zahăr, obișnuită	692
Stafide în ciocolată	707
Stafide, fără semințe	392
Steak de vită Porterhouse, la cuptor, carne slabă	420
Steak de vită T-bone, la cuptor, carne slabă	418
Steak de vită, în conservă	821
Steak mușchi de vită, la cuptor carne slabă	419
Steak Salisbury, mâncare, congelată	833
Stridie, doar carne crudă	518
Stridie, pane, prăjită	519
Struguri, fără semințe, proaspeți	357
Suc de ananas, conservat, neîndulcit	386
Suc de grapefruit, concentrat, congelat, neîndulcit, diluat	981
Suc de grapefruit, concentrat, congelat, neîndulcit, nediluat	980
Suc de grapefruit, la cutie, îndulcit	979
Suc de grapefruit, la cutie, neîndulcit	978
Suc de grapefruit, proaspăt, alb sau roz	976
Suc de lămâie, la cutie sau îmbuteliat, neîndulcit	361
Suc de lămâie, la cutie, neîndulcit	363
Suc de lămâie, proaspăt	360
Suc de lămâie, proaspăt	362
Suc de legume, smoothie, la cutie	320
Suc de mere, concentrat, congelat, diluat	975
Suc de mere, concentrat, congelat, nediluat	974
Suc de mere, la sticlă sau la cutie	973

Suc de morcovi, conservat	196
Suc de portocale	967
Suc de portocale, diluat	989
Suc de portocale, la cutie, neîndulcit	986
Suc de portocale, nediluat	988
Suc de portocale, proaspăt, toate tipurile	985
Suc de roșii, la cutie, sărat	313
Suc de struguri, concentrat, congelat, îndulcit, diluat	984
Suc de struguri, concentrat, congelat, îndulcit, nediluat	983
Suc de struguri, la cutie sau îmbuteliat	982
Suc din prune uscate, la cutie sau îmbuteliat	391
Sufleu de spanac, preparat acasă	835
Șuncă afumată, slabă și grasă	464
Șuncă cu miere, afumată, gătită	486
Șuncă proaspătă, gătită, slabă și grasă	463
Șuncă, gătită, foarte slabă	485
Șuncă, gătită, obișnuită	484
Șuncă, în conservă	462
Supă de broccoli și brânză, densă, gătită cu lapte integral	875
Supă de ceapă, amestec uscat, de nepregătită	904
Supă de ceapă, amestec uscat, preparată cu apă	907
Supă de legume cu carne de vită, gata de servit, Chunky	895
Supă de legume cu pui, gata de servit, Chunk	894
Supă de legume pe bază de carne de vită, concentrată, preparată cu apă	891
Supă de legume, gata de servit, cu conținut scăzut de grăsime, conținut redus de sare	902
Supă de legume, Minestrone, densă, preparată cu apă	888
Supă de legume, Minestrone, gata de servit, slabă, cu conținut redus de sare	901
Supă de linte, gata de servit, slabă, cu conținut redus de sare	900
Supă de mazăre, îngroșată, preparată cu apă	889
Supă de pește cu scoici, Manhattan, îngroșată, preparată cu apă	885
Supă de pește cu scoici, New England, gata de servit, slabă, cu conținut redus de sare	899
Supă de pește cu scoici, New England, îngroșată, preparată cu lapte integral	877
Supă de pește, de casă	910
Supă de pui cu tăiței, gata de servit, Chunky	893
Supă de pui cu tăiței, amestec uscat, preparată cu apă	906
Supă de pui cu tăiței, concentrată, preparată cu apă	884
Supă de pui cu tăiței, gata de servit, slabă, cu conținut redus de sare	897
Supă de pui, de casă	909
Supă de pui, preparată, slabă, cu conținut scăzut de sare	896
Supă de roșii, concentrată, preparată cu lapte integral	881
Supă de roșii, îngroșată, preparată cu apă	890
Supă de sparanghel, condensată, conservată, fiartă cu lapte	51

Supă de tăiței Ramen, aromă de pui, amestec uscat, nepregătită	905
Supă din brânză cheddar, concentrată, gătită cu lapte integral	876
Supă vegetală, îngroșată, preparată cu apă	892
Supă, cremă de cartofi, condensată, la conservă, preparată cu lapte	795
Tabletă de ciocolată albă	180
Taco de vită	874
Tahini - pastă de susan	587
Tăiței cu ou Alfredo, amestec uscat	818
Tăiței cu ou, cu spanac, fierți	145
Tăiței cu ou, simpli, fierți	144
Tăiței de orez, fierți	150
Tăiței japonezi, fierți	146
Tapioca, uscată	78
Tărâțe de ovăz, nefierți	59
Tartă cu lămâie și bezea	70
Țelină, gătită	206
Țelină, proaspătă	204
Terci de grâu, instant	92
Terci de grâu, obișnuit	91
Țipar, fiert, uscat la cald	507
Toate tipurile de tărâțe	99
Tofu, moale	585
Tofu, tare	584
Ton alb în apă, la conservă, bucăți scurse	536
Ton light în apă, la conservă, bucăți scurse	535
Ton light în ulei, la conservă, bucăți scurse	534
Ton, la cuptor sau la grătar	533
Topping de ciocolată, gata pentru a fi folosit	772
Topping de vanilie, gata pentru a fi folosit	773
Topping înghețat din frișcă	636
Tort de piersici	781
Tort Taco, copt	77
Tortellini, macaroane umplute cu brânză, congelate	836
Tortilla de făină, gata de preparat	82
Tortilla de porumb, gata de gătit	81
Tulpină nap, congelată, fiartă, scursă	319
Tulpină nap, proaspătă, fiartă, scursă	318
Ulei de rapiță Canola	791
Umplutură de plăcintă cu afine, în conservă	972
Umplutură de plăcintă cu vișine, în conservă	346
Umplutura pentru prăjitura cu mere	987
Unt de arahide, moale, degresat	572

Unt de arahide, obișnuit, cu bucăți de nuci	571
Unt de arahide, obișnuit, moale	570
Unt nesarat	783
Unt sărat	782
Untură	784
Usturoi, crud	225
Vafă de vanilie, cu conținut redus de grăsime	724
Vafe de secară, cereale integrale, simple	729
Vafe subțiri de grâu	733
Vafe, simple, conform rețetei	83
Vafe, simple, congelate, coapte	84
Vafe, simple, cu conținut scăzut de grăsime	85
Varză chinezească	192
Varză creață, congelată, fiartă, scursă	232
Varză creață, proaspătă, fiartă, scursă	231
Varză de Bruxelles, congelată, fiartă, scursă	188
Varză de Bruxelles, proaspătă, fiartă, scursă	189
Varză de Pekin	193
Varză italiană, crudă, mărunțită	195
Varza murată în saramură, la conservă / la pungă	292
Varză roșie, crudă și mărunțită	194
Varză Sarepska, fiartă, scursă	247
Varză, fiartă	191
Varză, proaspătă, mărunțită	190
Vin alb	959
Vin rose	958
Vin rosu	957
Vinete, fierte, scurse	223
Vișine în lichior de maraschino, în conservă, scurse	366
Vișine, roșii, fără sămburi, în conservă, în apă	344
Yam (cartof dulce mexican), crud	952
Zahăr alb, granulat	765
Zahăr brun	763
Zer	649
Zmeură, congelată, îndulcită, decongelată	394
Zmeură, proaspătă	393