

ΑΥΓΑ	CAL	KJoule	NEP O	IN ΕΣ	ΠΡΩ Τ.	ΥΔΑ Τ.	ΛΙΠ Η	ΚΟΡ .	ΜΟ Ν.	ΠΟΛ .	ΛΙΝ. ΟΕΥ	ΧΟΛ .	ZAX .	ΑΜΥ ΛΟ	ΑΛΚ ΟΟΛ	ΒΙΤ- Α	ΚΑΡ ΟΤ.	B1	B2	B3	C	B6	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn
ΑΥΓΑ ΟΛΟΚΛΗΡΑ ΩΜΑ	147	612	74.8	0	12.3	IXN H	10.9	3.4	4.3	1.2	1	450	0	0	0	140	IXN H	0.09	0.47	3.68	0	0.11	140	140	52	12	220	2	1.5
ΑΥΓΟ ΑΣΠΡΑΔΙ ΩΜΟ	36	153	88.3	0	9	IXN H	IXN H	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.43	2.73	0	IXN H	190	150	5	11	33	0.1	0.03
ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΜΕΝΟ	147	612	74.8	0	12.3	IXN H	10.9	3.4	4.3	1.2	1	450	0	0	0	140	IXN H	0.8	0.45	3.68	0	0.1	140	140	52	12	220	20\	1.5
ΑΥΓΟ ΚΑΓΙΑΝΑ	246	1018	62.2	0	10.5	IXN H	22.7	11	7.9	1.3	1	410	0	0	0	130	80	0.7	0.33	3.12	IXN H	0.09	1050	130	60	17	190	1.7	1.3
ΑΥΓΟ ΚΡΟΚΟΣ, ΩΜΟ	339	1402	51	0	16.1	IXN H	30.5	9.6	11.9	3.3	2.8	1260	0	0	0	400	IXN H	0.3	0.54	4.75	0	0.3	50	120	130	15	500	601	3.6
ΑΥΓΟ ΟΜΕΛΕΤΑ	190	787	68.8	0	10.6	IXN H	16.4	5.1	4.9	1.2	0.9	410	0	0	0	190	40	0.07	0.32	3.17	0	0.8	1030	120	17	18	190	1.7	1.3
ΑΥΓΟ ΣΚΟΝΗ	564	2343	7	0	43.6	IXN H	43.3	13.6	16.9	4.7	4	1780	0	0	0	490	IXN H	0.35	1.2	12.98	0	0.4	520	480	190	41	800	7.9	5
ΑΥΓΟ ΨΗΜΜΕΝΟ ΣΕ ΒΡΑΣΤΟ ΝΕΡΟ (ΠΟΣΕ)	155	644	74.7	0	12.4	IXN H	11.7	3.7	4.6	1.3	1.1	480	0	0	0	140	IXN H	0.07	0.38	3.72	0	0.09	110	120	52	11	240	2.3	1.5
ΓΑΛΑΤΑ	CAL	KJoule	NEP O	IN ΕΣ	ΠΡΩ Τ.	ΥΔΑ Τ.	ΛΙΠ Η	ΚΟΡ .	ΜΟ Ν.	ΠΟΛ .	ΛΙΝ. ΟΕΥ	ΧΟΛ .	ZAX .	ΑΜΥ ΛΟ	ΑΛΚ ΟΟΛ	ΒΙΤ- Α	ΚΑΡ ΟΤ.	B1	B2	B3	C	B6	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn
ΑΝΘΟΓΑΛΑ ΥΨΗΛΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ	447	1841	48.6	0	1.5	2	48.2	28.8	15.4	1.3	0.6	140	2	0	0	450	280	0.02	0.08	0.45	0.8	0.02	27	79	50	4	21	0.2	0.17
ΑΝΘΟΓΑΛΑ ΧΑΜΗΛΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ	212	876	71.9	0	2.4	3.2	21.2	12.7	6.8	0.6	0.3	66	3.2	0	0	200	125	0.03	0.12	0.64	1.2	0.03	42	120	79	6	44	0.31	0.26
ΓΑΛΑ ΑΓΕΛΑΔΟΣ ΦΡΕΣΚΟ	65	272	87.6	0	3.3	4.7	3.8	2.3	1.2	0.1	0	14	4.7	0	0	26	13	0.04	0.19	0.86	1.5	0.04	50	150	120	12	95	0.05	0.35
ΓΑΛΑ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ	69	289	87.1	0	1.3	7.2	4.1	2	1.6	0.3	0.3	16	7.2	0	0	60	0	0.02	0.03	0.69	3.7	0.01	14	58	34	3	14	0.07	0.28
ΓΑΛΑ ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΜΕΝΟ	65	274	87.6	0	3.3	4.7	3.8	2.3	1.2	0.1	0	14	4.7	0	0	31	18	0.03	0.19	0.86	0.8	0.03	50	140	120	12	95	0.05	0.35
ΓΑΛΑ ΕΒΑΠΟΡΕ ΠΛΗΡΕΣ ΑΓΛΥΚΟ	158	660	68.6	0	8.6	11.3	9	5.4	2.9	0.2	0.1	34	11.3	0	0	84	48	0.06	0.51	2.31	1	0.04	180	390	280	28	250	0.2	1.1
ΓΑΛΑ ΚΑΤΣΙΚΑΣ	71	296	87	0	3.3	4.6	4.5	2.9	1.2	0.1	0.1	0	4.6	0	0	40	0	0.04	0.15	0.97	1.5	0.04	40	180	130	20	110	0.04	0.3
ΓΑΛΑ ΜΑΚΡΑΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ	65	274	87.6	0	3.3	4.7	3.8	2.3	1.2	0.1	0	14	4.7	0	0	31	18	0.04	0.19	0.86	1.5	0.04	50	140	120	12	95	0.05	0.35
ΓΑΛΑ ΣΚΟΝΗ ΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ	355	1512	4.1	0	36.4	52.8	1.3	0.8	0.4	0	0	18	52.8	0	0	IXN H	IXN H	0.42	1.6	9.75	6	0.25	550	1650	1190	117	950	0.4	4.1
ΓΑΛΑ ΣΚΟΝΗ ΠΛΗΡΕΣ	490	2051	2.9	0	26.3	39.4	26.3	15.7	8.4	0.7	0.4	120	39.4	0	0	290	170	0.33	1.1	6.78	10	0.23	440	1270	1020	84	740	0.4	3.2
ΓΑΛΑ ΣΟΓΙΑΣ	39	164	89	-	1.2	9	-	-	-	-	-	0	-	-	0	0	-	0.02	IXN H	0.1	0	-	9	54	5	8	-	0.3	0.1
ΓΑΛΑ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΑΠΟΒ. ΣΑΚΧΑΡΟΥΧΟ	267	1139	27	0	9.9	60	0.3	0.2	0.1	0	0	3	60	0	0	IXN H	IXN H	0.1	0.58	2.5	2.4	0.02	180	500	380	38	270	0.29	1.2
ΓΑΛΑ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ΠΛΗΡΕΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥΧΟ	322	1362	25.8	0	8.3	55.5	9	5.4	2.9	0.2	0.1	34	55.5	0	0	99	49	0.08	0.48	2.17	2	0.02	130	390	280	27	220	0.2	1
ΓΑΛΑ ΦΡΕΣΚΟ ΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ	33	142	90.9	0	3.4	5	0.1	0.1	0	0	0	2	5	0	0	IXN H	IXN H	0.04	0.2	0.88	1.6	0.04	52	150	130	12	100	0.05	0.36
ΓΑΛΑ ΚΑΡΥΔΑΣ	21	91	92.2	IXN H	0.3	4.9	0.2	0	0	0	0	0	4.9	0	0	0	0	IXN H	IXN H	0.2	2	0.03	110	310	29	30	37	0.1	-

ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ	CAL	KJoule	NEP O	IN ΕΣ	ΠΡΩ Τ.	ΥΔΑ Τ.	ΛΙΠ Η	ΚΟΡ .	ΜΟ Ν.	ΠΟΛ .	ΛΙΝ. ΟΕΥ	ΧΟΛ .	ZAX .	ΑΜΥ ΛΟ	ΑΛΚ ΟΟΛ	ΒΙΤ- Α	ΚΑΡ ΟΤ.	B1	B2	B3	C	B6	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn
ΓΙΑΟΥΡΤΙ 1%	52	216	85.7	0	5	6.2	1	0.6	0.3	0	0	7	6.2	0	0	8	5	0.05	0.26	1.16	0.4	0.04	76	240	180	17	140	0.09	0.6
ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2%	55	230	81.9	-	3.6	5.6	2	1.2	0.6	0.1	-	11	5.6	-	0	28	21	0.06	0.27	0.2	1	0.1	80	280	200	19	170	0.1	0.7
ΓΙΑΟΥΡΤΙ 4%	72	301	81.9	-	4	5.5	4	2.3	1.2	0.3	-	11	5.5	-	0	28	21	0.06	0.27	0.2	1	0.1	80	280	200	17	170	0.1	0.7
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΑΓΕΛΛΑΔΙΝΟ ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ	114	477	78.5	0	6.4	2	9.1	5.2	2.7	0.5	0	11	2	0	0	115	36	0.03	0.36	0.1	IXN H	0.05	71	150	150	12	130	0.3	0.5
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΟ	81	342	79	0	5	14	0.9	0.5	0.3	0	0	7	14	0	0	8	5	0.05	0.25	1.16	0.4	0.04	64	220	170	17	140	0.16	0.64
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ	95	405	74.9	0	4.8	17.9	1	0.6	0.3	0	0	6	17.9	0	0	8	28	0.05	0.23	1.12	1.8	0.04	64	220	160	17	140	0.24	0.63
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΠΡΟΒΕΙΟ	106	444	80.9	0	4.4	5.6	7.5	4.8	1.9	0.4	0	14	5.6	0	0	86	11	0.05	0.33	0.2	IXN H	0.8	150	190	150	16	140	IXN H	0.5
ΤΥΡΙΑ	CAL	KJoule	NEP O	IN ΕΣ	ΠΡΩ Τ.	ΥΔΑ Τ.	ΛΙΠ Η	ΚΟΡ .	ΜΟ Ν.	ΠΟΛ .	ΛΙΝ. ΟΕΥ	ΧΟΛ .	ZAX .	ΑΜΥ ΛΟ	ΑΛΚ ΟΟΛ	ΒΙΤ- Α	ΚΑΡ ΟΤ.	B1	B2	B3	C	B6	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn
ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΗΠΕΙΡΟΥ	193	771	69,5	0	14,8	4,1	16,9	11,9	8	2,77	0,7	0,35	57,9											251	205	238	23	461	1,6
ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΝΑΞΟΥ	487	1941	31,6	0	29,4	0,2	32,5	20,2	8	7,31	1,6	1,3	109,9											461	296	1129	42	1781	3,3
ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΟ ΤΥΡΙ	311	1291	43,8	0	21,5	IXN H	25	14,9	8	0,7	0,3	88	IXN H	0	0	240	120	0,02	0,29	5,13	0	-	1360	82	700	24	490	0,5	3,2
ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΟ ΤΥΡΙ ΑΠΑΛΕΙΦΟΜΕΝΟ	283	1173	51	0	18,3	0,9	22,9	13,7	7,3	0,6	0,3	71	0,9	0	0	180	105	0,02	0,24	4,37	0	-	1170	150	510	25	440	0,69	-
ΚΑΛΑΘΑΚΙ ΛΗΜΝΟΥ	277	1103	58,1	0	16,5	0,6	19,5	14,2	3	2,73	0,8	0,37	71,1											645	245	255	12	626	1,2
ΚΑΣΕΡΙ ΗΠΕΙΡΟΥ	413	1649	41,3	0	25,4	0,1	29,7	19,0	6	6,56	1,57	0,98	81											511	245	908	33	1515	0,6
ΚΕΦΑΛΟΓΡΑΒΙΕΡΑ ΗΠΕΙΡΟΥ	433	1729	37	0	24,3	0,2	27,3	19,3	8	4,47	1,31	0,65	87,4											863	275	1004	40	1456	1,2
ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ ΚΡΗΤΗΣ	423	1688	37,8	0	29,8	0,1	25,1	15,8	5	5,39	1,23	0,70	101,4											409	305	1476	54	1941	3,5
ΚΡΕΜΩΔΕΣ ΤΥΡΙ (CREAM CHEESE)	439	1807	45,5	0	3,1	IXN H	47,4	28,3	15,1	1,3	0,6	94	IXN H	0	0	385	220	0,02	0,14	0,82	0	0,01	300	160	98	10	100	0,12	0,48
ΛΑΔΟΤΥΡΙ ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ	464	1851	33,8	0	26,2	0,3	32,3	22,3	1	5,13	1,87	1,35	89,3											606	303	1156	55	1770	3,9
ΜΑΝΟΥΡΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ	546	2179	35,6	0	7,4	1,4	51,9	38,3	5	7,36	2,23	1,24	115,2											484	254	99	32	350	4,7
ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ	408	1696	28	0	35,1	IXN H	29,7	17,7	9,5	0,8	0,4	90	IXN H	0	0	325	195	0,02	0,5	8,55	0	0,1	760	150	1220	50	770	0,37	4
ΤΥΡΙ CAMEMBERT	300	1246	47,5	0	22,8	IXN H	23,2	13,9	7,4	0,6	0,3	72	IXN H	0	0	215	135	0,05	0,6	6,17	0	0,2	1410	110	380	17	290	0,76	3
ΤΥΡΙ CHEDDAR	406	1682	37	0	26	IXN H	33,5	20	10,7	0,9	0,4	70	IXN H	0	0	310	205	0,04	0,5	6,22	0	0,08	610	120	800	25	520	0,4	4
ΤΥΡΙ COTTAGE (ΜΑΛΑΚΟ ΤΥΡΙ)	96	402	78,8	0	13,6	1,4	4	2,4	1,3	0,1	0	13	1,4	0	0	32	18	0,02	0,19	3,29	0	0,01	450	54	60	6	140	0,1	0,47
ΤΥΡΙ DANICH BLUE	355	1471	40,5	0	23	IXN H	29,2	17,4	9,3	0,8	0,4	88	IXN H	0	0	270	170	0,03	0,6	6,32	0	0,15	1420	190	580	20	430	0,17	-
ΤΥΡΙ EDAM	304	1262	43,7	0	24,4	IXN	22,9	13,7	7,3	0,6	0,3	72	IXN	0	0	215	135	0,04	0,4	5,79	0	0,08	980	160	740	28	520	0,21	4

ΤΥΡΙ STILTON	462	1915	28.2	0	25.6	IXN H	40	23.9	12.7	1.1	0.5	120	IXN H	0	0	370	230	0.07	0.3	6.03	0	-	1150	160	360	27	300	0.46	-	
ΦΕΤΑ ΗΠΕΙΡΟΥ	322	1283	53.3	0	18	IXN H	21.1	16.2	0	2.8	0.75	0.44	69.7	0	0	0	267	20	0.03	0.11	0.2	-	0	560	236	471	39	1015	3.9	-
ΛΙΠΗ	CAL	KJoule	NEP	IN	ΠΡΩ	ΥΔΑ	ΛΙΠ	ΚΟΡ	ΜΟ	ΠΟΛ	ΛΙΝ.	ΧΟΛ	ZAX	ΑΜΥ	ΑΛΚ	ΒΙΤ-	ΚΑΡ	B1	B2	B3	C	B6	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	
ΑΡΑΒΟΣΙΤΕΛΑΙΟ	899	3696	0	0	IXN H	0	99.9	16.4	29.3	49.3	47.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ΑΡΑΧΙΔΕΛΑΙΟ	899	3696	0	0	IXN H	0	99.9	18.8	47.8	28.5	27.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ΒΑΜΒΑΚΕΛΑΙΟ	899	3696	0	0	IXN H	0	99.9	25.6	21.3	48.1	46.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ΒΟΥΤΥΡΟ ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΟ	740	3041	15.4	0	0.4	IXN H	82	49	26.1	2.2	1.1	230	IXN H	0	0	750	470	IXN H	IXN H	0.11	IXN H	IXN H	870	15	15	2	24	0.16	0.15	
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	899	3696	0	0	IXN H	0	99.9	14	69.7	11.2	10.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ΕΛΙΕΣ ΣΕ ΑΛΑΤΟΝΕΡΟ (ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙΑ)	103	422	76.5	4	0.9	IXN H	11	1.5	7.7	1.2	1.2	0	IXN H	0	0	0	180	IXN H	IXN H	0.1	0	0.02	2250	91	61	22	17	1	-	
ΕΛΙΕΣ ΣΕ ΑΛΑΤΟΝΕΡΟ (ΜΕ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙΑ)	82	338	61.1	3	0.7	IXN H	8.8	1.2	6.1	1	0.9	0	IXN H	0	0	0	140	IXN H	IXN H	0.1	0	0.02	1800	73	49	18	13	0.8	-	
ΗΛΙΕΛΑΙΟ	899	3696	0	0	IXN H	0	99.9	13.1	31.8	49.9	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ΚΑΡΘΑΜΕΛΑΙΟ	899	3696	0	0	IXN H	0	99.9	0.2	12.6	72.1	71.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ΚΑΡΥΔΑΣ ΕΛΑΙΟ	899	3696	0	0	IXN H	0	99.9	85.2	6.6	1.7	1.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	IXN H	IXN H	IXN H	IXN H	IXN H	IXN H	IXN H	
ΛΑΡΔΙ	891	3663	1	0	IXN H	0	99	41.8	41.6	9	8.2	70	0	0	0	IXN H	0	IXN H	IXN H	IXN H	0	IXN H	2	1	1	1	3	0.1	-	
ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ	718	2952	28	0	1.8	0.1	78.9	11.5	17.2	47.8	0	260	0.1	0	0	80	IXN H	0.06	0.11	1	0	0.1	360	24	16	7	59	0.7	0.4	
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ ΒΙΤΑΜ SOFT	630	2590	20	0	0	0	70	18	17	35	31.7	36	0	0	0	800	0	IXN H	IXN H	IXN H	0	IXN H	800	5	4	1	12	0.3	-	
ΜΟΥΡΟΥΝΕΛΑΙΟ	899	3696	-	0	IXN H	0	99.9	-	-	-	-	850	0	0	0	1800	IXN H	0	0	0	0	0	IXN H	IXN H	IXN H	IXN H	IXN H	IXN H	IXN H	
ΣΙΤΕΛΑΙΟ (ΕΛΑΙΟ ΦΥΤΡΩΝ ΣΙΤΑΡΙΟΥ)	899	3696	0	0	IXN H	0	99.9	14.3	11.3	44.5	41.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ΣΟΓΙΕΛΑΙΟ	899	3696	0	0	IXN H	0	99.9	14	24.3	56.7	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ΣΤΕΑΡ (ΛΙΠΟΣ ΠΕΡΙΝΕΦΡΙΚΟ ΒΟΕΙΟ)	895	3678	0	0	0.9	0	99	56.2	36.6	1.2	1.2	60	0	0	0	52	73	IXN H	IXN H	0.2	0	IXN H	21	13	6	1	7	0.4	-	
ΦΟΙΝΙΚΕΛΑΙΟ	899	3696	0	0	IXN H	0	99.9	45.3	41.6	8.3	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ	623	2571	1.1	7	22.6	13.1	53.7	10.6	27.2	13.5	13.4	0	6.7	6.4	0	0	0	0.17	0.1	19.9	IXN H	0.5	350	700	37	18	330	2.1	3	
ΑΜΥΓΔΑΛΑ	565	2336	4.7	14	16.9	4.3	53.5	4.2	36.6	10	9.8	0	4.3	0	0	0	0	0.24	0.92	4.7	IXN H	0.1	6	860	250	260	440	4.2	3.1	

ΚΑΡΥΔΙΑ	525	2166	23.5	5.2	10.6	5	51.5	5.6	8	35.2	29.5	0	3.2	1.8	0	0	0	0.3	0.13	3	IXNH	0.73	3	690	61	130	510	2.4	3
ΤΑΧΙΝΙ	607	2508	38.5	9.3	17.9	17.8	56.4	7.9	21.3	27.7	11.8	0	-	-	0	-	15	72	0.17	5.1	IXNH	-	49	508	750	-	614	12	-
ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ	380	1570	41.1	6.1	7.6	6.8	36	2.6	27.9	3.8	3.7	0	4.7	2.1	0	0	0	0.4	-	3.1	IXNH	0.55	1	350	44	56	230	1.1	2.4
ΦΥΣΤΙΚΙΑ ΑΙΓΙΝΗΣ	626	2619	6	-	20	15	54	0	0	0	0	0	-	-	0	0	60	0.7	0.2	1.5	IXNH	0	-	-	140	-	-	14	-
ΦΥΣΤΙΚΙΑ ΑΡΑΠΙΚΑ ΦΡΕΣΚΑ	570	2364	4.5	8.1	24.3	8.6	49	9.2	23.5	14	13.6	0	3.1	5.5	0	0	0	0.9	0.1	21.3	IXNH	0.5	6	680	61	180	370	2	3
ΦΥΣΤΙΚΙΑ ΑΡΑΠΙΚΑ ΨΗΜΕΝΑ & ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΑ	570	2364	4.5	8.1	24.3	8.6	49	9.2	23.5	14	13.6	0	3.1	5.5	0	0	0	0.23	0.1	21.3	IXNH	0.4	440	680	61	180	370	2	3
ΑΒΟΚΑΝΤΟ	223	922	68.7	2	4.2	1.8	22.2	2.6	16.7	1.9	1.8	0	1.8	IXNH	0	0	100	0.1	0.1	1.8	IXNH	0.42	2	400	15	29	31	1.5	-
ΨΑΡΙΑ - ΜΑΛΑΚΙΑ - ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ	CAL	KJoule	NEP O	IN ES	ΠΡΩ Τ.	ΥΔΑ Τ.	ΛΙΠ Η	ΚΟΡ .	ΜΟ Ν.	ΠΟΛ .	ΛΙΝ. ΟΕΥ	ΧΟΛ .	ZAX .	ΑΜΥ ΛΟ	ΑΛΚ ΟΟΛ	ΒΙΤ- Α	ΚΑΡ ΟΤ.	B1	B2	B3	C	B6	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn
ΑΣΤΑΚΟΣ ΒΡΑΣΜΕΝΟΣ	119	502	72.4	0	22.1	0	3.4	0.4	0.7	1.3	0.1	150	0	0	0	IXNH	IXNH	0.08	0.05	5.6	IXNH	-	330	260	62	34	280	0.8	1.9
ΓΑΡΙΔΕΣ ΒΡΑΣΜΕΝΕΣ (ΧΩΡΙΣ ΚΕΛΥΦΟΣ)	117	493	62.5	0	23.8	0	2.4	0.4	0.5	0.8	0	200	0	0	0	IXNH	IXNH	0.03	0.03	7.4	IXNH	0.1	3840	40	320	110	270	1.8	5.3
ΓΛΩΣΣΑ ΒΡΑΣΜΕΝΗ ΣΤΟΝ ΑΤΜΟ (ΧΩΡΙΣ ΚΟΚΑΛΟ & ΔΕΡΜΑ)	91	384	77.2	0	20.6	0	0.9	0.1	0.2	0.3	0	60	0	0	0	IXNH	IXNH	0.09	0.09	7.4	IXNH	-	120	280	21	20	250	0.6	-
ΚΑΒΟΥΡΙ ΒΡΑΣΜΕΝΟ	127	534	72.5	0	20.1	0	5.2	0.6	1	1.9	0.1	100	0	0	0	IXNH	IXNH	0.1	0.15	6.3	IXNH	0.35	370	270	29	48	350	1.3	5.5
ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ	66	278	84.2	0	13.1	0	1.5	-	-	-	-	-	-	-	0	-	0	0.05	0.02	2.1	IXNH	0	185	145	13	36	-	0.2	1.2
ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΑ ΩΜΑ	75	314	82	0	15.3	0.7	0.8	0	0	0	0	-	-	-	0	15	0	0.03	0.08	5.3	IXNH	0	176	266	15	-	-	1	-
ΚΑΡΑΒΙΔΑ ΤΗΓΑΝΙΤΗ	316	1321	39.4	0	12.2	28.9	17.6	0	0	0	0	110	0	28.9	0	IXNH	IXNH	0.08	0.05	3.6	IXNH	-	380	390	99	30	310	1.1	0.6
ΚΥΔΩΝΙΑ ΘΑΛΑΣΣΗΣ ΒΡΑΣΜΕΝΑ	48	203	78.9	0	11.3	0	0.3	0	0	0	0	40	0	0	0	-	IXNH	-	-	2.4	IXNH	-	3520	43	130	51	200	26	1.2
ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΟΣ ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΟΣ, ΒΡΑΣΜΕΝΟΣ	138	586	64.9	0	32.5	0	0.9	0.2	0.1	0.4	0	55	0	0	0	IXNH	IXNH	IXNH	l	6.1	IXNH	-	400	310	22	35	160	1.8	-
ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΑΠΝΙΣΤΟΣ ΣΕ ΒΡΑΣΤΟ ΝΕΡΟ	101	426	73.7	0	21.6	0	1.6	0.3	0.2	0.6	0	60	0	0	0	IXNH	IXNH	0.1	0.11	5.7	IXNH	0.35	1200	360	25	25	190	0.5	0.6
ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΜΕ ΧΥΛΟ ΤΗΓΑΝΙΤΟΣ	199	834	60.9	0	19.6	7.5	10.3	0	0	0	0	-	0	7.5	0	IXNH	IXNH	-	-	3.7	IXNH	-	100	370	80	24	200	0.5	-
ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΣΕ ΒΡΑΣΤΟ ΝΕΡΟ	94	396	77.7	0	20.9	0	1.1	0.2	0.1	0.4	0	60	0	0	0	IXNH	IXNH	0.08	0.08	5.6	IXNH	0.37	110	330	29	26	180	0.3	0.5

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΣΤΟΝ ΑΤΜΟ	83	350	79.2	0	18.6	0	0.9	0.2	0.1	0.4	0	60	0	0	0	IXN H	IXN H	0.09	0.09	5.6	IXN H	0.37	100	360	15	21	240	0.5	0.5
ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΣΧΑΡΑΣ	95	402	78	0	20.8	0	1.3	0.2	0.1	0.5	0	60	0	0	0	IXN H	IXN H	0.08	0.06	5.8	IXN H	0.41	91	380	10	26	200	0.4	0.5
ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	96	408	76.6	0	21.4	0	1.2	0.2	0.1	0.5	0	60	0	0	0	IXN H	IXN H	0.07	0.07	5.7	IXN H	0.38	340	350	22	26	190	0.4	0.5
ΜΥΔΙΑ ΒΡΑΣΜΕΝΑ	87	366	79	0	17.2	0	2	0.4	0.4	0.6	0	150	0	0	0	-	IXN H	-	-	3.7	IXN H	-	210	92	200	25	330	7.7	2.1
ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΚΟΝΣΕΡΒΑ ΣΕ ΛΑΔΙ ΜΟΝΟ ΨΑΡΙ	217	906	58.4	0	23.7	0	13.6	2.7	7.4	2.7	1	100	0	0	0	IXN H	IXN H	0.04	0.36	12.6	IXN H	0.48	650	430	550	52	520	2.9	3
ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΨΗΤΕΣ	280	1117	56,3	0	28,2	0,3	11,6	4,29	4,06	2,65	0,48												50	425	975	36	1602	2	
ΣΚΟΥΜΠΡΙ ΤΗΓΑΝΙΤΟ	188	784	65.6	0	21.5	0	11.3	0	0	0	0	90	0	0	0	52	IXN H	0.09	0.38	12.7	IXN H	0.84	150	420	28	35	280	1.2	-
ΣΚΟΥΜΠΡΙ ΨΗΤΟ	223	926	64	0	26	0	2.56	0.5	1.7	0.6	0.2	80	0	0	0	45	IXN H	0.09	0.35	11.6	IXN H	0.7	130	360	24	30	240	1	0.5
ΣΟΛΩΜΟΣ ΚΑΠΝΙΣΤΟΣ	142	598	64.9	0	25.4	0	4.5	1.1	1.7	1.1	0.1	70	0	0	0	IXN H	IXN H	0.16	0.17	13.5	IXN H	-	1880	420	19	32	250	0.6	0.4
ΣΟΛΩΜΟΣ ΚΟΝΣΕΡΒΑ	155	649	70.4	0	20.3	0	8.2	2	3.1	2.1	0.1	90	0	0	0	90	IXN H	0.04	0.18	10.8	IXN H	0.45	570	300	93	30	240	1.4	0.9
ΣΟΛΩΜΟΣ ΣΤΟΝ ΑΤΜΟ	197	823	65.4	0	20.1	0	13	3.2	5	3.3	0.2	80	0	0	0	IXN H	IXN H	0.2	0.11	10.8	IXN H	0.83	110	330	29	29	300	0.8	-
ΣΟΛΩΜΟΣ ΩΜΟΣ	182	757	68	0	18.4	0	12	3	4.6	3.1	0.2	70	0	0	0	IXN H	IXN H	0.2	0.15	10.4	IXN H	0.75	98	310	27	26	280	0.7	0.8
ΣΤΡΕΙΔΙΑ ΩΜΑ	51	217	85.7	0	10.8	0	0.9	0.2	0.1	0.3	0	50	0	0	0	75	IXN H	0.1	0.2	3.8	IXN H	0.03	510	260	190	42	270	6	45
ΤΟΝΝΟΣ ΚΟΝΣΕΡΒΑ ΣΕ ΛΑΔΙ	289	1202	54.6	0	22.8	0	22	3.9	8.6	8	7.6	65	0	0	0	-	IXN H	0.04	0.11	17.2	IXN H	0.44	420	280	7	28	190	1.1	0.8
ΧΕΛΙ ΒΡΑΣΜΕΝΟ	201	839	61.3	0	20.6	0	13.2	2.8	7.6	0.7	0	225	0	0	0	1900	IXN H	0.13	0.4	6.7	IXN H	0.24	84	250	21	20	230	0.9	0.6
ΧΤΑΠΟΔΙ ΒΡΑΣΤΟ	208	828	62,5	0	33,7	0,5	1,2	0,32	0,12	0,71													168	329	83	19	812	0,4	
ΚΡΕΑΤΙΚΑ	CAL	KJoul e	NEP O	IN ES	ΠΡΟ T.	ΥΔΑ T.	ΛΙΠ H	ΚΟΡ .	ΜΟ N.	ΠΟΛ .	ΛΙΝ. ΟΕΥ	ΧΟΛ .	ZAX .	ΑΜΥ ΛΟ	ΑΛΚ ΟΟΛ	ΒΙΤ- A	ΚΑΡ ΩΤ.	B1	B2	B3	C	B6	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn
ΑΡΝΙ, ΜΗΡΟΣ, ΜΟΝΟ ΨΑΧΝΟ, ΨΗΤΟ	191	800	61.8	0	29.4	0	8.1	3.9	3.1	0.4	0.2	110	0	0	0	IXN H	IXN H	0.14	0.38	12.9	0	0.22	67	340	8	28	220	2.7	5.3
ΑΡΝΙ, ΜΗΡΟΣ, ΨΑΧΝΟ & ΛΙΠΟΣ,	266	1106	55.3	0	26.1	0	17.9	8.7	6.8	0.8	0.4	110	0	0	0	IXN H	IXN H	0.12	0.31	11	0	0.18	65	310	8	25	200	2.5	4.6

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΛΙΠΟΣ, ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ																		H	H															
ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΗΡΟΣ, ΜΟΝΟ ΨΑΧΝΟ, ΦΟΥΡΝΟΥ	185	777	61.6	0	30.7	0	6.9	2.7	3.1	0.5	0.5	110	0	0	0	0	IXN H	IXN H	0.85	0.35	12.3	0	0.41	79	390	9	25	230	1.3	3.5				
ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΗΡΟΣ, ΨΑΧΝΟ & ΛΙΠΟΣ, ΣΧΑΡΑΣ	286	1190	51.9	0	26.9	0	19.8	7.8	8.8	1.5	1.4	110	0	0	0	0	IXN H	IXN H	0.65	0.27	10	0	0.31	79	350	10	22	200	1.3	2.9				
ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ, ΨΑΧΝΟ & ΛΙΠΟΣ, ΣΧΑΡΑΣ	332	1380	46.3	0	28.5	0	24.2	9.6	10	1.9	1.7	110	0	0	0	0	IXN H	IXN H	0.66	0.2	11	0	0.31	84	380	11	26	230	1.3	2.9				
ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ, ΨΑΧΝΟ ΜΟΝΟ, ΣΧΑΡΑΣ	226	945	56.1	0	32.3	0	10.7	4.2	4.8	0.8	0.7	110	0	0	0	0	IXN H	IXN H	0.88	0.26	13.6	0	0.41	84	420	9	29	260	1.3	3.5				
ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΕΤΕΣ, ΨΑΧΝΟ & ΛΙΠΟΣ, ΨΗΤΟ	398	1646	43	0	21.1	0	34.8	13.8	15.5	2.7	2.4	110	0	0	0	0	IXN H	IXN H	0.53	0.11	8.1	0	0.23	95	310	11	19	170	1	2.6				
ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ ΨΑΧΝΟ + ΚΟΚΑΛΟ, ΣΧΑΡΑΣ	133	558	33.1	0	19.1	0	6.3	2.5	2.8	0.5	0.4	110	0	0	0	0	IXN H	IXN H	0.52	0.15	8.1	0	0.24	50	250	5	17	150	0.7	2.1				
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	CAL	KJoule	NEP O	IN ES	ΠΡΩ Τ.	ΥΔΑ Τ.	ΛΙΠ Η	ΚΟΡ	ΜΟ N.	ΠΟΛ	ΛΙΝ. ΟΕΥ	ΧΟΛ	ZAX	ΑΜΥ ΛΟ	ΑΛΚ ΟΟΛ	ΒΙΤ- A	ΚΑΡ ΟΤ.	B1	B2	B3	C	B6	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn					
ΑΓΓΟΥΡΙ ΩΜΟ	10	43	96.4	0.	4	0.6	1.8	0.1	0	0	0	0	1.8	0	0	0	IXN H	IXN H	0.04	0.04	0.3	8	0.04	13	140	23	9	24	0.3	0.1				
ΑΓΚΙΝΑΡΑ ΒΡΑΣΤΗ	15	62	84.4	-	1.1	2.7	IXN H	0	0	0	0	0	-	-	0	0	90	0.07	0.03	1.1	8	0.07	15	330	44	27	40	0.5	-					
ΑΜΑΡΑΝΘΟΣ ΩΜΟΣ	26	109	89.3	-	3.6	3.5	0.1	0	0	0	0	0	-	-	0	0	6540	0.04	0.22	0.7	23	-	-	-	154	160	-	290	-					
ΑΡΑΚΑΣ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟΣ ΒΡΑΣΜΕΝΟΣ	41	175	80.7	12	5.4	4.3	0.4	0.1	0.1	0	0	0	1	3.3	0	0	300	0.24	0.07	2.4	13	0.07	2	130	31	23	84	1.4	0.7					
ΑΡΑΚΑΣ ΦΡΕΣΚΟΣ ΒΡΑΣΜΕΝΟΣ	52	223	80	5.	2	5	7.7	0.4	0.1	0.1	0	0	0	1.8	5.9	0	0	300	0.25	0.11	2.3	15	0.1	IXN H	170	13	21	83	1.2	0.5				
ΚΑΡΟΤΑ ΒΡΑΣΜΕΝΑ	19	79	91.5	3.	1	0.6	4.3	IXN H	0	0	0	0	4.2	0.1	0	0	1200	0	0.05	0.04	0.5	4	0.09	50	87	37	6	17	0.4	0.3				
ΚΑΡΟΤΑ ΩΜΑ	41.1	390	83.9	2.	9	0.7	9.3	IXN H	0	0	0	0	5.4	0	0	0	1200	0	0.06	0.05	0.7	6	0.15	95	220	48	12	21	0.6	0.4				
ΚΟΛΟΚΑΣΙ ΒΡΑΣΤΟ	18	78	80.2	-	1.6	3.2	IXN H	0	0	0	0	0	-	0	0	0	IXN H	IXN H	0.1	IXN H	0.3	2	-	3	420	30	11	33	0.4	0.1				
ΚΟΛΟΚΥΘΙ ΒΡΑΣΜΕΝΟ	7	29	97.8	0.	6	0.4	1.4	IXN H	0	0	0	0	1.3	0.1	0	0	30	IXN H	IXN H	0.3	2	0.03	1	84	14	7	13	0.2	0.2					
ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΒΡΑΣΜΕΝΟ	9	40	94.5	1.	8	1.6	0.8	IXN H	0	0	0	0	0.8	IXN H	0	0	30	0.06	0.06	0.8	20	0.12	4	180	18	8	32	0.4	0.2					
ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΑ ΩΜΑ	35	151	86.8	3.	1	0.9	8.5	IXN H	0	0	0	0	8.5	0	0	0	IXN H	IXN H	0.03	0.05	0.4	25	0.1	13	230	140	11	24	1.2	-				
ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ ΒΡΑΣΜΕΝΑ	13	53	96.6	1.	3	0.6	2.7	IXN H	0	0	0	0	2.7	0	0	0	0	0.02	0.04	0.2	6	0.06	7	78	24	5	16	0.3	0.1					
ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ ΩΜΑ	30.8	122	90.8	1.	3	0.8	6.9	IXN H	0	0	0	0	5.2	0	0	0	0	0.03	0.05	0.4	10	0.1	10	140	31	8	30	0.3	0.1					
ΛΑΧΑΝΑΚΙΑ ΒΡΥΞΕΛΛΩΝ ΒΡΑΣΜΕΝΑ	18	75	91.5	2.	9	2.8	1.7	IXN H	0	0	0	0	1.6	0.1	0	0	400	0.06	0.1	0.9	40	0.17	2	240	25	13	51	0.5	0.4					
ΛΑΧΑΝΑΚΙΑ ΒΡΥΞΕΛΛΩΝ ΩΜΑ	26	111	88.1	4.	2	4	2.7	IXN H	0	0	0	0	2.6	0.1	0	0	400	0.1	0.15	1.5	90	0.28	4	380	32	19	65	0.7	0.5					
ΛΑΧΑΝΟ ΒΡΑΣΜΕΝΟ	15	66	93	2.	8	1.7	2.3	IXN H	0	0	0	0	2.2	0.1	0	0	300	0.03	0.03	0.5	20	0.1	4	160	38	8	34	0.4	0.2					
ΛΑΧΑΝΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΩΜΟ	20	85	89.7	3.	4	1.7	3.5	IXN H	0	0	0	0	3.5	IXN H	0	0	20	0.06	0.05	0.6	55	0.21	32	300	53	17	32	0.6	0.3					
ΛΑΧΑΝΟ ΛΕΥΚΟ ΩΜΟ	22	93	90.3	2.	1.9	3.8	IXN H	0	0	0	0	0	3.7	0.1	0	0	IXN H	IXN H	0.06	0.05	0.6	40	0.16	7	280	44	13	36	0.4	0.3				

ΜΑΙΝΤΑΝΟΣ ΩΜΟΣ	21	88	78.7	7 9.	5.2	IXN H	IXN H	H	0	0	0	0	0	IXN H	0	0	0	0	H	7000	0.15	0.3	1.8	15 0	0.2	33	1080	330	52	130	8	0.9
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΩΜΑ	13	53	91.5	2. 5	1.8	0	0.6	0.1	0	0.3	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.4	4.6	3	0.1	9	470	3	13	140	1	0.1
ΜΑΡΟΥΛΙ ΩΜΟ	12	51	95.9	1. 5	1	1.2	0.4	0	0	0	0	0	0	1.2	IXN H	0	0	0	1000	0.07	0.08	0.4	15	0.07	9	240	23	8	27	0.9	0.2	
ΜΠΙΖΕΛΙΑ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΒΡΑΣΜΕΝ	103	438	70.3	4. 8	6.9	19.1	0.4	0.1	0.1	0	0	0	0	0.9	18.2	0	0	0	80	0.11	0.07	2.1	IXN H	-	13	270	24	30	110	1.4	1	
ΜΠΙΖΕΛΙΑ ΣΠΑΣΤΑ ΒΡΑΣΜΕΝΑ	118	503	67.3	5. 1	8.3	21.9	0.3	0.1	0.1	0	0	0	0	0.9	21	0	0	0	50	0.11	0.06	2.3	IXN H	-	14	270	11	30	120	1.7	1.2	
ΜΠΡΟΚΟΛΑ ΒΡΑΣΜΕΝΑ	18	78	89.9	4. 1	3.1	1.6	IXN H	0	0	0	0	0	0	1.5	1.1	0	0	0	2500	0.06	0.2	1.2	34	0.13	6	220	76	12	60	1	0.4	
ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΩΜΕΣ	14	60	86.5	1. 5	0.9	3.3	IXN H	0	0	0	0	0	0	2.8	IXN H	0	0	0	600	0.06	0.03	0.8	20	0.11	3	290	13	11	21	0.4	0.2	
ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ ΒΡΑΣΜΕΝΑ	44	189	82.7	2. 5	1.8	9.9	IXN H	0	0	0	0	0	0	9.9	0	0	0	0	IXN H	0.02	0.04	0.4	5	0.03	64	350	30	17	36	0.4	0.4	
ΠΙΚΛΕΣ ΚΑΥΤΕΡΕΣ	268	1121	50.1	-	3.3	9	24.5	0	0	0	0	0	0	0	-	4.7	0	0	0	57	0.09	0.09	1. 4	1	0	4050	250	79	133	-	8.6	
ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΒΡΑΣΜΕΝΕΣ	14	59	93.7	0. 1	0.9	1.8	0.4	0.1	0	0.2	0.2	0.2	0	1.7	0.9	0	0	0	200	0.01	0.02	0. 8	60	0.14	2	170	9	10	22	0.4		
ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΩΜΕΣ	15	65	93.5	IXN H	0.9	2.2	0.4	0.1	0	0.2	0.2	0.2	0	2.2	0.9	0	0	0	200	IXN H	0.03	0. 9	100	0.17	2	210	9	11	25	0.4		
ΠΡΑΣΟ ΒΡΑΣΜΕΝΟ	24	104	90.8	3. 9	1.8	4.6	IXN H	0	0	0	0	0	0	4.6	0	0	0	0	40	0.07	0.03	0.7	15	0.15	6	280	61	13	28	2	0.1	
ΠΡΑΣΟ ΩΜΟ	31	128	86	3. 1	1.9	6	IXN H	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	40	0.1	0.05	0.9	18	0.25	9	310	63	10	43	1.1	0.1	
ΡΑΔΙΚΙΑ ΩΜΑ	9	38	96.2	-	0.8	1.5	IXN H	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	IXN H	0.05	0.05	0.6	4	0.05	7	180	18	13	21	0.7	0.2	
ΡΑΠΑ ΒΡΑΣΜΕΝΗ	14	60	94.5	2. 2	0.7	2.3	0.3	0	0	0.2	0	0	0	2.3	0	0	0	0	0	0.03	0.04	0.6	17	0.06	28	160	55	7	19	0.4	-	
ΡΑΠΑ ΩΜΗ	20	86	93.3	2. 8	0.7	3.8	0.3	0	0	0.2	0	0	0	3.8	0	0	0	0	0	0.04	0.05	0.8	25	0.11	58	240	59	7	28	0.4	-	
ΡΑΠΑΝΑΚΙΑ ΩΜΑ	15	62	93.3	1	1	2.8	IXN H	0	0	0	0	0	0	2.8	0	0	0	0	IXN H	0.04	0.02	0.4	25	0.1	59	240	44	11	27	1.9	0.1	
ΣΕΛΙΝΟ ΒΡΑΣΜΕΝΟ	5	21	95.7	2. 2	0.6	0.7	IXN H	0	0	0	0	0	0	0.7	0	0	0	0	IXN H	0.02	0.02	0.3	5	0.06	67	130	52	9	19	0.4	0.1	
ΣΕΛΙΝΟ ΩΜΟ	8	36	93.5	1. 8	0.9	1.3	IXN H	0	0	0	0	0	0	1.2	0.1	0	0	0	IXN H	0.03	0.03	0.5	7	0.1	140	280	52	10	32	0.6	0.1	
ΣΕΛΙΝΟΡΙΖ ΒΡΑΣΜΕΝΗ	14	59	90.2	4. 9	1.6	2	IXN H	0	0	0	0	0	0	1.5	0.5	0	0	0	0	0.04	0.04	0.8	4	0.1	28	400	47	12	71	0.8	-	
ΣΙΝΑΠΙ ΩΜΟ	10	47	92.5	3. 7	1.6	0.9	IXN H	0	0	0	0	0	0	0.9	0	0	0	0	500	-	-	0.3	40	-	19	340	66	27	66	10	-	
ΣΚΟΡΔΟ	117	490	67.8	-	3.5	26.7	0.3	-	-	-	-	-	0	-	-	0	0	0	0	0.24	0.05	0.4	10	-	18	373	18	8	-	1.5	0.9	
ΣΠΑΝΑΚΙ ΒΡΑΣΜΕΝΟ	30	128	85.1	0. 9	5.1	1.4	0.5	0	0	0.1	0.1	0	0	0.8	25.2	0	0	0	0	0.01	0.01	1.2	0	0.01	2	50	7	11	37	0.4	0.3	
ΣΠΑΡΑΓΓΕ ΒΡΑΣΤΟ	18	75	92.4	6.	3.4	1.1	IXN	0.1	0	0.3	0	0	0	1.2	0.2	0	0	0	6000	0.07	0.15	1.8	25	0.18	120	490	600	59	93	4	0.4	

				3			H																														
				3.			H																														
ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΒΡΑΣΜΕΝΑ	19	83	90.7	4	1.9	2.7	0.2	0	0	0.1	0	0	1.3	1.4	0	0	400	0.03	0.07	0.8	5	0.04	1	150	22	17	41	0.7	0.3								
ΡΑΔΙΚΙΑ ΜΕ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	84	350	84.5	2.	4	2	1.2	8	1.1	5.6	0.9	0.8	0	1.2	0	0	2200	0.07	0.11	0.7	16	0.00	4	11	428	49	12	74	3.1	-							
ΧΟΡΤΑ ΒΡΑΣΜΕΝΑ (ΜΕ ΛΑΔΙ & ΞΥΔΙ)	84	350	84.5	4	2	1.2	8	1.1	5.6	0.9	0.8	0	1.2	-	0	0	2200	0.07	0.11	0.7	16	0.00	4	11	428	49	12	74	3.1	-							
ΦΡΟΥΤΑ	CAL	KJoule	NEP O	IN ΕΣ	ΠΡΟ Τ.	ΥΔΑ Τ.	ΛΙΠ Η	ΚΟΡ .	ΜΟ Ν.	ΠΟΛ .	ΛΙΝ. ΟΕΥ	ΧΟΛ .	ZAX .	ΑΜΥ ΛΟ	ΑΛΚ ΟΟΛ	ΒΙΤ- Α	ΚΑΡ ΟΤ.	B1	B2	B3	C	B6	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn								
ΑΒΟΚΑΝΤΟ	223	922	68.7	2	4.2	1.8	22.2	2.6	16.7	1.9	1.8	0	1.8	IXN H	0	0	100	0.1	0.1	1.8	15	0.42	2	400	15	29	31	1.5	-								
ΑΝΑΝΑΣ ΦΡΕΣΚΟΣ	46	194	84.1	1.	2	0.5	11.6	IXN H	0	0	0	0	11.6	0	0	0	60	0.08	0.02	0.3	25	0.09	2	250	12	17	8	0.4	0.1								
ΑΧΛΑΔΙΑ ΩΜΑ	41	175	83.2	2.	3	0.3	10.6	IXN H	0	0	0	0	10.6	0	0	0	10	0.03	0.03	0.2	3	0.02	2	130	8	7	10	0.2	0.1								
ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ ΩΜΑ	29	125	82	7.	3	1.3	6.4	IXN H	0	0	0	0	6.4	0	0	0	100	0.03	0.04	0.6	20	0.05	4	210	63	30	24	0.9	-								
ΒΕΡΙΚΟΚΑ ΦΡΕΣΚΑ ΩΜΑ	28	117	86.6	2.	1	0.6	6.7	IXN H	0	0	0	0	6.7	0	0	0	1500	0.04	0.05	0.6	7	0.07	IXN H	320	17	12	21	0.4	0.1								
ΓΚΡΕΙΠΦΡΟΥΤ ΩΜΟ	22	95	89.8	0.	6	0.6	5.3	IXN H	0	0	0	0	5.3	0	0	0	IXN H	0.05	0.02	0.3	40	0.03	1	230	17	10	16	0.3	0.1								
ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΩΜΑ	161	686	23.3	16.	1	2.4	40.3	IXN H	0	0	0	0	40.3	0	0	0	1000	0.1	0.2	1.9	IXN H	0.24	12	860	38	27	83	2.9	-								
ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ ΩΜΑ	38	162	77.5	4.	1	0.5	9.6	IXN H	0	0	0	0	9.6	0	0	0	220	0.1	0.03	0.4	3	0.05	2	290	24	11	16	0.4	0.1								
ΚΑΡΠΟΥΖΙ ΩΜΟ	21	92	94	-	0.4	5.3	IXN H	0	0	0	0	0	5.3	0	0	0	20	0.02	0.02	0.3	5	0.07	4	120	5	11	8	0.3	0.1								
ΚΑΡΥΔΑ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΗ	604	2492	2.3	23.	5	5.6	6.4	62	53.3	4.1	1.1	1	0	6.4	0	0	0	0.06	0.04	1.8	0	-	28	750	22	90	160	3.6	-								
ΚΑΡΥΔΑ ΦΡΕΣΚΗ	351	1446	42	13.	6	3.2	3.7	36	30.9	2.4	0.6	0.6	0	3.7	0	0	0	0.03	0.02	1	2	0.04	17	440	13	52	94	2.1	0.5								
ΚΕΡΑΣΙΑ ΩΜΑ	47	201	85.5	1.	7	0.6	11.9	IXN H	0	0	0	0	11.9	0	0	0	120	0.05	0.07	0.4	5	0.05	3	280	16	10	17	0.4	0.1								
ΚΕΡΑΣΙΑ ΩΜΑ (ΖΥΓΙΣΜΕΝΑ ΜΕ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙΑ)	41	175	71	1.	5	0.5	10.4	IXN H	0	0	0	0	10.4	0	0	0	100	0.04	0.06	0.4	4	0.04	2	240	14	8	15	0.3	0.1								
ΚΥΔΩΝΙ ΩΜΟ	25	106	84.2	6.	4	0.3	6.3	IXN H	0	0	0	0	6.3	IXN H	0	0	IXN H	0.02	0.02	0.2	15	-	3	200	14	6	19	0.3	-								
ΜΑΝΓΚΟ ΩΜΟ	59	253	83	1.	5	0.5	15.3	IXN H	0	0	0	0	15.3	IXN H	0	0	1200	0.03	0.04	0.4	30	-	7	190	10	18	13	0.5	-								
ΜΗΛΑ	46	196	84.3	2	0.3	11.9	IXN H	0	0	0	0	0	11.8	0.1	0	0	30	0.04	0.2	0.1	3	0.03	2	120	4	5	8	0.3	0.1								
ΜΟΥΡΑ ΩΜΑ	36	152	85	1.	7	1.3	8.1	IXN H	0	0	0	0	8.1	0	0	0	IXN H	0.05	0.04	0.6	10	0.05	2	260	36	15	48	1.6	-								
ΜΟΥΣΜΟΥΛΑ ΩΜΑ	42	178	74.5	10.	2	0.5	10.6	IXN H	0	0	0	0	10.6	0	0	0	-	-	-	0.1	2	-	6	250	30	11	28	0.5	-								
ΜΠΑΝΑΝΕΣ ΩΜΕΣ	79	337	70.7	3.	4	1.1	19.2	0.3	0.1	0	0.1	0	0	16.2	3	0	0	200	0.04	0.07	0.8	10	0.51	1	350	7	42	28	0.4	0.2							
ΝΕΚΤΑΡΙΝΙΑ ΩΜΑ	50	214	80.2	2.	4	0.9	12.4	IXN H	0	0	0	0	12.4	0	0	0	500	0.02	0.05	1.1	8	0.02	9	270	4	13	24	0.5	0.1								

ΠΑΠΑΓΙΑ ΦΡΕΣΚΗ ΩΜΗ	45	188	87.1	-	0.5	11.3	0.1	0	0	0	0	0	0	-	-	0	0	710	0.03	0.05	0.4	73	0	4	221	24	8	-	0.7	0.4
ΠΕΠΟΝΙ ΩΜΟ	21	90	94.2	0.9	0.6	5	IXN H	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	100	0.05	0.03	0.5	25	0.07	20	220	14	13	9	0.2	0.1
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΩΜΟ	35	150	86.1	2	0.8	8.5	IXN H	0	0	0	0	0	0	8.5	0	0	0	50	0.1	0.03	0.3	50	0.06	3	200	41	13	24	0.3	0.2
ΡΟΔΑΚΙΝΑ ΦΡΕΣΚΑ ΩΜΑ	37	156	86.2	1.4	0.6	9.1	IXN H	0	0	0	0	0	0	9.1	0	0	0	500	0.02	0.05	1	8	0.02	3	260	5	8	19	0.4	0.1
ΡΟΔΙ ΩΜΟ	72	301	80	1.1	1	16.6	0.6	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	-	0.07	0.01	0.3	7	-	7	379	13	-	23	0.7	-
ΣΤΑΦΙΔΑ ΣΟΥΛΤΑΝΙΝΑ	250	1066	18.3	7	1.8	64.7	IXN H	0	0	0	0	0	0	64.7	0	0	0	30	0.1	0.08	0.6	0	0.3	53	860	52	35	95	1.8	0.1
ΣΤΑΦΙΔΕΣ	246	1049	21.5	6.8	1.1	64.6	IXN H	0	0	0	0	0	0	64.4	0	0	0	30	0.1	0.08	0.6	0	0.3	52	860	61	42	33	1.6	0.1
ΣΤΑΦΥΛΙΑ ΑΣΠΡΑ ΩΜΑ	63	268	79.3	0.9	0.6	16.1	IXN H	0	0	0	0	0	0	16.1	0	0	0	IXN H	0.04	0.02	0.3	4	0.1	2	250	19	7	22	0.3	0.1
ΣΤΑΦΥΛΙΑ ΜΑΥΡΑ ΩΜΑ	61	258	80.7	0.4	0.6	15.5	IXN H	0	0	0	0	0	0	15.5	0	0	0	IXN H	0.04	0.02	0.3	4	0.1	2	320	4	4	16	0.3	0.1
ΣΥΚΑ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΩΜΑ	213	908	16.8	18.5	3.6	52.9	IXN H	0	0	0	0	0	0	52.9	0	0	0	50	0.1	0.08	2.2	0	0.18	87	1010	280	92	92	4.2	0.9
ΣΥΚΑ ΠΡΑΣΙΝΑ ΩΜΑ	41	174	84.6	2.5	1.3	9.5	IXN H	0	0	0	0	0	0	9.5	0	0	0	500	0.06	0.05	0.6	2	0.11	2	270	34	20	32	0.4	0.3
ΦΡΑΓΚΟΣΤΑΦΥΛΑ ΩΜΑ	28	121	77.4	8.7	0.9	6.6	IXN H	0	0	0	0	0	0	6.6	0	0	0	200	0.03	0.06	0.4	20	0.08	3	370	60	17	43	1.3	-
ΦΡΑΟΥΛΕΣ ΩΜΕΣ	26	109	88.9	2.2	0.6	6.2	IXN H	0	0	0	0	0	0	6.2	0	0	0	30	0.02	0.03	0.5	60	0.06	2	160	22	12	23	0.7	0.1
ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΟΙ	248	1056	14.6	8.7	2	63.9	IXN H	0	0	0	0	0	0	63.9	0	0	0	50	0.07	0.04	2.9	0	0.15	5	750	68	59	64	1.6	0.3
ΨΩΜΙ-ΑΜΥΛΩΔΗ	CAL	KJoule	NEP	IN	ΠΡΩ	ΥΔΑ	ΛΙΠ	ΚΟΡ	ΜΟ	ΠΟΛ	ΛΙΝ.	ΧΟΛ	ZAX	ΑΜΥ	ΑΛΚ	ΒΙΤ-	ΚΑΡ	Β1	Β2	Β3	C	B6	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	
ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ	ΕΣ
ΑΛΕΥΡΙ ΒΡΩΜΗΣ ΩΜΟ	401	1698	8.9	7	12.4	72.8	8.7	1.5	3.2	3.5	3.3	0	IXN H	72.8	0	0	0	0.5	0.1	3.8	0	0.12	33	370	55	110	380	4.1	3	
ΑΛΕΥΡΙ ΛΕΥΚΟ ΓΕΝΙΚΗΣ ΧΡΗΣΕΩΣ	350	1493	13	3.4	9.8	80.1	1.2	0.2	0.1	0.5	0.5	0	1.7	78.4	0	0	0	0.33	0.02	4	0	0.15	2	140	150	20	110	2.4	0.7	
ΑΛΕΥΡΙ ΛΕΥΚΟ ΜΕ ΜΑΓΙΑ	339	1443	13	3.7	9.3	77.5	1.2	0.2	0.1	0.5	0.6	0	1.4	76.1	0	0	0	0.28	0.02	3.4	0	0.15	350	170	350	42	510	2.6	0.6	
ΑΛΕΥΡΙ ΛΕΥΚΟ ΤΥΠΟΥ 40%	347	1480	14.1	3	10.8	78	1.3	0.2	0.1	0.6	0.5	0	1.4	76.6	0	0	0	0.32	0.02	4.2	0	0.1	3	100	110	19	89	1.7	-	
ΑΛΕΥΡΙ ΛΕΥΚΟ ΤΥΠΟΥ 72%	337	1433	14.5	3	11.3	74.8	1.2	0.2	0.1	0.5	0.5	0	1.5	73.3	0	0	0	0.31	0.03	4.3	0	0.15	3	130	140	36	130	2.2	0.9	
ΑΛΕΥΡΙ ΛΕΥΚΟ ΤΥΠΟΥ 85%	327	1392	14	7.5	12.8	68.8	2	0.3	0.2	0.9	0.8	0	1.9	66.9	0	0	0	0.42	0.06	6.8	0	0.3	4	280	150	110	270	3.6	2.4	
ΑΛΕΥΡΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΞΕΩΣ ΤΥΠΟΥ 100%	318	1351	14	9.6	13.2	65.8	2	0.3	0.2	1	0.9	0	2.3	63.5	0	0	0	0.47	0.09	8.3	0	0.5	3	360	35	140	340	4	3	
ΑΛΕΥΡΙ ΣΙΚΑΛΗΣ ΤΥΠΟΥ 100%	335	1428	14	11.7	8.2	75.9	2	0.3	0.2	0.9	0.8	0	IXN H	75.9	0	0	0	0.4	0.22	2.6	0	0.35	1	410	32	92	360	2.7	2.8	
ΑΛΕΥΡΙ ΣΟΓΙΑΣ ΥΨΗΛΗΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΑ ΛΙΠΟΥΣ	447	1871	15	11.9	36.8	23.5	23.5	3.3	5.7	13.3	11.7	0	11.2	12.3	0	0	0	0.75	0.31	10.6	0	0.57	1	1660	210	240	600	6.9	-	
ΑΛΕΥΡΙ ΣΟΓΙΑΣ ΧΑΜΗΛΗΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΑ ΛΙΠΟΥΣ	352	1488	7	14.3	45.3	28.2	7.2	1	1.7	4.1	3.6	0	13.4	14.8	0	0	0	0.9	0.36	13	0	0.68	1	2030	240	290	640	9.1	-	
ΑΜΥΛΟ ΑΡΑΒΟΣΙΤΟΥ (ΚΟΡΝ ΦΛΑΟΥ)	354	1508	12.5	3	0.6	92	0.7	0.1	0.2	0.3	0.3	0	0	92	0	0	0	IXN H	IXN H	0.1	0	IXN H	52	61	15	7	39	1.4	IXN H	
ΚΡΙΘΑΡΙ ΒΡΑΣΜΕΝΟ	120	510	69.6	2.2	2.7	27.6	0.6	0.1	0.1	0.3	0.2	0	0	27.6	0	0	0	IXN H	IXN H	1.7	0	IXN H	1	40	3	7	70	0.2	0.7	

