

# TÁPANYAGTÁBLÁZAT

A tápanyagtáblázatban szereplő adatok, (ha más jelölés nem szerepel) 100 g termékre vonatkoznak.

## TEJ ÉS TEJTERMÉKEK

### Fermentált tejtermékek

Megnevezés	Energia kJ (kcal)	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
Író	160 (38)	2,7	1,5	3,3
Joghurt, gyümölcsös	311 (74)	3,5	2	10,3
Joghurt, gyümölcsös, cukrozatlan	248 (59)	2,9	3	5,1
Kefír, joghurt	277 (66)	3,4	3,6	4,6
Kefír, joghurt, sovány	143 (34)	3,4	0,1	4,6
Krémjoghurt (extra)	336 (80)	3,4	5	4,6
Tejföl, 20 %	907 (216)	3,3	20	3,9
Tejföl, 12 %	596 (142)	6,6	12	4
Tejszín, hab	1268 (302)	2,6	30	3
Tejszín, kávé	731 (174)	3,3	15	4,9