



TABLICA KALORIJA I MAKORSA

PEKARE U LIDLU



Hranjive vrijednosti pekarskih proizvoda (u 100 g)

Naziv Proizvoda (grami)	Energija	Masti (od kojih zasićene masne kiseline)	Ugljikohidrati (od kojih šećeri)	Bjelančevine	Sol
Kruh s više vrsta sjemenki (700 g)	1408 kJ/335 kcal	8,5 g (1,1 g)	52,0 g (1,3 g)	9,0 g	1,2 g
Punočrni kruh (600 g)	1295 kJ/310 kcal	13,5 g (1,7 g)	33,3 g (0,9 g)	9,6 g	1,07 g
Lovački kruh (400 g)	1104 kJ/260 kcal	1,6 g (0,5 g)	51,3 g (2,5 g)	10,3 g	1,04 g
Kruh sa chia sjemenkama (320 g)	1191 kJ/283 kcal	6,5 g (1,5 g)	41,7 g (2,7 g)	11,9 g	1,16 g
Domaći Craft kruh sa sjemenkama (400 g)	1187 kJ/282 kcal	7,8 g (4,5 g)	44,5 g (3,6 g)	8,4 g	0,94 g
Beskrvasni kruh (400 g)	1170 kJ/276 kcal	1,7 g (0,5 g)	55,3 g (4,8 g)	9,7 g	1,10 g
Kruh domaći crni (450 g)	1015 kJ/239 kcal	1,5 g (0,3 g)	48,5 g (3,6 g)	7,7 g	1,0 g
Polubijeli kruh (400 g)	1068 kJ/252 kcal	1,7 g (0,3 g)	51,5 g (3,6 g)	7,5 g	1,10 g
Kruh bijeli (500 g)	1062 kJ/251 kcal	2,1 g (0,3 g)	48,3 g (1,5 g)	9,6 g	1,1 g
Kruh s krumpirom (400 g)	1063 kJ/251 kcal	1,5 g (0,7 g)	51,1 g (4,7 g)	8,2 g	0,94 g
Kruh iz kalupa (600 g)	1054 kJ/249 kcal	2,7 g (0,6 g)	46,5 g (3,1 g)	8,6 g	1,7 g
Domaći bakin kruh s kiselim tijestom (470 g)	1223 kJ/290 kcal	7,0 g (1,2 g)	48,9 g (3,7 g)	7,8 g	1,27 g
Kukuruzna miješana ciabatta (300 g)	1110 kJ/262 kcal	2,3 g (0,7 g)	51,0 g (6,0 g)	9,3 g	1,21 g
Ciabatta (300 g)	989 kJ/233 kcal	1,0 g (0,3 g)	46,7 g (3,2 g)	8,1 g	1,00 g
Ciabatta korijen (300 g)	1001 kJ/237 kcal	1,0 g (0,2 g)	42,4 g (4,4 g)	11,0 g	1,9 g
Baguette bijeli (220 g)	1113 kJ/263 kcal	1,9 g (0,7 g)	52,5 g (0,9 g)	8,8 g	1,4 g
Kukuruzni miješani mini-baguette (190 g)	1082 kJ/255 kcal	1,2 g (0,4 g)	50,9 g (6,5 g)	10,1 g	1,47 g
Kukuruzni miješani kruh bez kvasca (400 g)	1095 kJ/260 kcal	3,2 g (1,3 g)	48,7 g (2,5 g)	6,6 g	1,19 g
Kukuruzni miješani kruh (500 g)	1025 kJ/242 kcal	2,1 g (1,0 g)	46,6 g (6,6 g)	7,9 g	1,18 g
Pecivo sa sjemenkama (80 g)	1301 kJ/309 kcal	8,0 g (0,9 g)	46,7 g (5,2 g)	10,4 g	1,00 g
Kukuruzno pecivo sa sjemenkama suncokreta (80 g)	1193 kJ/331 kcal	8,5 g (1,2 g)	51,2 g (5,2 g)	10,4 g	1,3 g
Pecivo sa sjemenkama bundeve (80 g)	1412 kJ/336 kcal	12,2 g (1,7 g)	45,4 g (5,1 g)	11,1 g	1,2 g
Tamna kajzerica sa sjemenkama (55 g)	1175 kJ/277 kcal	2,7 g (1,1 g)	51,6 g (2,5 g)	11,7 g	1,08 g
Kajzerica (60 g)	1169 kJ/276 kcal	2,4 g (1,2 g)	53,3 g (2,5 g)	10,3 g	1,29 g
Pecivo zemlja (75 g)	1130 kJ/267 kcal	2,1 g (1,0 g)	52,9 g (3,7 g)	9,1 g	1,12 g
Graham pecivo (55 g)	1087 kJ/256 kcal	1,0 g (0,4 g)	50,9 g (2,7 g)	10,8 g	1,38 g
Hamby pecivo sa sezamom (70 g)	1278 kJ/302 kcal	4,7 g (1,4 g)	55,0 g (6,3 g)	10,0 g	1,06 g
Hot dog pecivo (80 g)	1267 kJ/299 kcal	4,2 g (1,0 g)	55,1 g (3,3 g)	10,2 g	1,34 g
Pivsko pecivo (85 g)	1158 kJ/274 kcal	4,7 g (0,8 g)	47,2 g (3,2 g)	9,2 g	1,20 g
Slani klipci (80 g)	1099 kJ/261 kcal	15,9 g (2,5 g)	48,6 g (3,5 g)	10,9 g	2,12 g
Domaći slanac (80 g)	1136 kJ/270 kcal	9,4 g (2,2 g)	50,2 g (6,4 g)	7,9 g	1,80 g
Zlatna kiflica (30 g)	1459 kJ/346 kcal	9,6 g (2,3 g)	56,1 g (11,6 g)	8,6 g	1,20 g
Pecivo lapinja (120 g)	1012 kJ/238 kcal	1,1 g (0,2 g)	50,5 g (4,0 g)	6,7 g	1,1 g
Somun (200 g)	981 kJ/231 kcal	1,4 g (0,4 g)	47,3 g (2,4 g)	7,3 g	1,20 g
Burek motani sir (220 g)	1323 kJ/316 kcal	15,0 g (7,5 g)	37,8 g (2,4 g)	7,3 g	1,4 g
Burek s junetinom (200 g)	1323 kJ/316 kcal	15,9 g (8,0 g)	34,1 g (2,2 g)	9,1 g	1,60 g
Pogača sa sirom (77 g)	1562 kJ/374 kcal	19,1 g (10,2 g)	39,6 g (6,2 g)	8,4 g	2,54 g
Pogača s bučinim sjemenkama (85 g)	1593 kJ/381 kcal	19,8 g (11,9 g)	36,8 g (2,4 g)	12,8 g	1,88 g
Pirovo pecivo sa sjemenkama (85 g)	1217 kJ/289 kcal	7,6 g (1,1 g)	40,0 g (3,2 g)	12,9 g	1,00 g
Hrenovka u lisnatom sa senfom (100 g)	1375 kJ/330 kcal	20,5 g (9,2 g)	26,0 g (3,8 g)	9,7 g	1,70 g
Kukuruzno lisnato sa svježim sirom (90 g)	1444 kJ/345 kcal	16,9 g (12,1 g)	38,2 g (3,1 g)	8,9 g	1,30 g
Domaća sirnica (170 g)	1347 kJ/323 kcal	20,4 g (2,0 g)	26,6 g (0,6 g)	7,6 g	1,4 g
Lisnato sir-sunka (90 g)	1334 kJ/319 kcal	16,9 g (16,2 g)	32,1 g (2,4 g)	9,0 g	2,00 g
Lisnato pizza (90 g)	1315 kJ/315 kcal	17,2 g (8,5 g)	29,4 g (2,9 g)	9,6 g	2,00 g
Pizza trokut sir-sunka (150 g)	1029 kJ/244 kcal	6,7 g (3,8 g)	32,6 g (3,5 g)	12,6 g	1,60 g
Croissant sa maslacem (57 g)	1793 kJ/415 kcal	22,7 g (15,7 g)	42,6 g (6,2 g)	8,7 g	1,11 g
Croissant sa nougatom (85 g)	1813 kJ/434 kcal	24,1 g (13,4 g)	45,1 g (17,0 g)	8,0 g	1,00 g
Lisnato s marelicom i ricottom (90 g)	1335 kJ/318 kcal	13,2 g (5,4 g)	43,4 g (6,8 g)	6,0 g	0,60 g
Lisnato s kakaom (90 g)	1824 kJ/437 kcal	24,9 g (10,4 g)	45,2 g (16,7 g)	7,4 g	0,60 g
Meksička rolica (100 g)	1052 kJ/250 kcal	8,6 g (2,8 g)	33,1 g (2,6 g)	10,2 g	1,25 g
Lisnato s pekan orasima (80 g)	1977 kJ/474 kcal	30,7 g (11,8 g)	44,0 g (12,1 g)	4,9 g	0,49 g
Lisnato s jabukom i pudingom (90 g)	1328 kJ/317 kcal	14,3 g (7,2 g)	40,0 g (11,3 g)	5,3 g	0,70 g
Lisnato s višnjom i pudingom (90 g)	1325 kJ/316 kcal	14,4 g (7,2 g)	40,8 g (13,0 g)	5,3 g	0,74 g
Čokoladni Cronuts (85 g)	1856 kJ/445 kcal	27,0 g (16,0 g)	44,0 g (16,0 g)	5,7 g	0,85 g
Pecivo s nadjevom od cimeta (65 g)	1497 kJ/358 kcal	15,3 g (7,8 g)	46,9 g (25,3 g)	4,8 g	0,58 g
Krafna marelica (60 g)	1446 kJ/343 kcal	10,9 g (4,4 g)	54,5 g (25,4 g)	6,8 g	1,05 g
Donut punjen kakaom kremom (68 g)	1930 kJ/463 kcal	28,1 g (15,1 g)	44,9 g (19,9 g)	6,2 g	0,50 g
Donut s vanilijom (70 g)	2000 kJ/480 kcal	30,0 g (15,3 g)	47,0 g (25,6 g)	4,7 g	0,39 g
Donut s punjenjem jagode (70 g)	1735 kJ/415 kcal	27,5 g (13,4 g)	45,9 g (21,0 g)	4,7 g	0,8 g
Slanikerno donut (75 g)	1794 kJ/430 kcal	25,4 g (11,6 g)	40,6 g (14,8 g)	8,9 g	1,99 g
Domaća pogača (300 g)	1147 kJ/271 kcal	2,6 g (0,4 g)	54,9 g (1,3 g)	6,6 g	1,70 g
Seljačko pecivo (80 g)	1086 kJ/256 kcal	1,4 g (0,2 g)	50,8 g (5,9 g)	8,4 g	0,87 g
Zemljica s orasima (86 g)	1432 kJ/341 kcal	11,4 g (1,0 g)	46,6 g (1,3 g)	11,1 g	0,99 g
Domaća kiflica punjena šunkom i sirom (70 g)	1225 kJ/291 kcal	10,4 g (3,2 g)	37,7 g (3,0 g)	11,4 g	1,50 g
Pivski perec (95 g)	1210 kJ/287 kcal	4,5 g (0,5 g)	49,9 g (4,0 g)	9,6 g	2,24 g
Focaccia sa maslinovim uljem i ružmarinom (130 g)	1197 kJ/284 kcal	8,5 g (1,5 g)	44,9 g (1,8 g)	7,0 g	1,40 g
Lizika (180 g)	1220 kJ/288 kcal	2,1 g (0,8 g)	59,6 g (2,8 g)	7,4 g	1,4 g

IZNENAĐENJE!



AKO MOŽE 300+ LJUDI
ZASTO NEBI I TI? :)

JAVI SE DANAS SA KLJUČNOM RIJEČI
“**KRATKO A SLATKO**” U DM,
I DOBIT ĆEŠ UZ COACHING **BESPLATNO** KUHARICU SA
200+ PREEUKUSNIH OBROKA SA KOJIMA ĆEŠ
NAPRAVITI **ŽELJENU LINIJU I JESTI UKUSNO!**