Tabel de calorii pentru alimente

160 de rânduri · kcal la 100 g (100 ml la băuturi) și pe porția tipică · P, C, G = proteine, carbohidrați, grăsimi, în grame la 100 g · Actualizat la 17 noiembrie 2026 · try-solva.com/calorii/

Fructe

Aliment (stare)	Porție tipică	kcal/porție	kcal/100 g	P	C	G	Sursa
Banană crudă, fără coajă	1 banană medie · 118 g	105	**89**	1,1	22,8	0,3	USDA 173944
Banană deshidratată (uscată)	–	–	**346**	3,9	88,3	1,8	USDA 173945
Chips de banane (prăjite)	–	–	**519**	2,3	58,4	33,6	USDA 168849
Măr crud, cu coajă	1 măr mediu · 182 g	95	**52**	0,3	13,8	0,2	USDA 171688
Mere uscate	–	–	**243**	0,9	65,9	0,3	USDA 171691
Avocado crud, fără coajă și sâmbure (tip California, în principal Hass)	1 avocado Hass · 136 g	227	**167**	2	8,6	15,4	USDA 171706
Portocală crudă, fără coajă	1 portocală medie · 131 g	62	**47**	0,9	11,8	0,1	USDA 169097
Pepene (roșu și galben) pepene roșu, crud, doar miezul	1 felie de pepene roșu · 286 g	86	**30**	0,6	7,6	0,2	USDA 167765
Pepene galben cu miez portocaliu (cantaloup)	–	–	**34**	0,8	8,2	0,2	USDA 169092
Struguri cruzi, soiuri europene (albi sau roșii), doar boabele	1 bol de struguri · 151 g	104	**69**	0,7	18,1	0,2	USDA 174683
Stafide	–	–	**299**	3,3	79,3	0,3	USDA 168165
Afine crude	–	–	**57**	0,7	14	0,3	USDA 171711[1]
Prune crude, cu coajă	–	–	**46**	0,7	11	0,3	USDA 169949[1]
Mandarine crude, fără coajă	–	–	**53**	0,8	13	0,3	USDA 169105[1]
Vișine crude	–	–	**50**	1	12	0,3	USDA 173954[1]
Pere crude, cu coajă	150 g	86	**57**	0,4	15	0,1	USDA 169118[1]
Ananas crud, fără coajă	150 g	75	**50**	0,5	13	0,1	USDA 169124[1]
Coacăze negre crude	–	–	**63**	1,4	15	0,4	USDA 173963[1]

Legume

Aliment (stare)	Porție tipică	kcal/porție	kcal/100 g	P	C	G	Sursa
Roșie crudă	1 roșie medie · 123 g	22	**18**	0,9	3,9	0,2	USDA 170457
Pastă de tomate (concentrat), fără sare	–	–	**82**	4,3	18,9	0,5	USDA 170459
Roșii uscate	–	–	**258**	14,1	55,8	3	USDA 168567
Castravete crud, cu coajă	1 castravete (21 cm, cu coajă) · 301 g	45	**15**	0,7	3,6	0,1	USDA 168409
Castraveți murați în saramură (acri)	–	–	**11**	0,3	2,3	0,2	USDA 169379
Castraveți în oțet, fără zahăr	–	–	**12**	0,5	2,4	0,3	USDA 168558
Castraveți dulci-acrișori (oțet cu zahăr)	–	–	**91**	0,6	21,2	0,4	USDA 169378
Porumb fiert porumb dulce, fiert, scurs, fără sare; boabe, fără cocean	1 știulete mediu fiert (boabele) · 103 g	99	**96**	3,4	21	1,5	USDA 169999
Porumb dulce crud (boabele)	–	–	**86**	3,3	18,7	1,4	USDA 169998
Fasole verde (păstăi), fiartă	–	–	**35**	1,9	7,9	0,3	USDA 169141
Ceapă crudă	50 g	20	**40**	1,1	9	0,1	USDA 170000[1]
Usturoi crud	10 g	15	**149**	6,4	33	0,5	USDA 169230[1]
Măsline negre din conservă	50 g	58	**116**	0,8	6	10,9	USDA 169094[1]
Morcovi fierți, scurși, fără sare	–	–	**35**	0,8	8	0,2	USDA 170394[1]
Măsline verzi din borcan, în saramură	50 g	73	**145**	1	3,8	15,3	USDA 169096[1]

Aliment (stare)	Porție tipică	kcal/porție	kcal/100 g	P	C	G	Sursa
Ridichi crude	–	–	**16**	0,7	3,4	0,1	USDA 169276[1]
Mazăre verde crudă	–	–	**81**	5,4	14	0,4	USDA 170419[1]
Țelină (rădăcină) crudă	–	–	**42**	1,5	9	0,3	USDA 170400[1]
Praz crud	–	–	**61**	1,5	14	0,3	USDA 169246[1]
Păstârnac crud	–	–	**75**	1,2	18	0,3	USDA 170417[1]

Leguminoase și soia

Aliment (stare)	Porție tipică	kcal/porție	kcal/100 g	P	C	G	Sursa
Fasole boabe fasole albă boabe, fiartă în apă, fără sare	1 bol de fasole albă fiartă · 179 g	249	**139**	9,7	25,1	0,4	USDA 175203
Fasole albă uscată, crudă (nefiartă)	–	–	**333**	23,4	60,3	0,9	USDA 175202
Fasole roșie, fiartă	–	–	**127**	8,7	22,8	0,5	USDA 175194
Năut fiert, fără sare	–	–	**164**	9	27	2,6	USDA 173757[1]
Edamame din congelat, fiert	–	–	**121**	12	9	5	USDA 168411[1]
Fasole neagră fiartă, fără sare	–	–	**132**	8,9	24	0,5	USDA 173735[1]
Linte fiartă, fără sare	–	–	**116**	9	20	0,4	USDA 172421[1]
Boabe de soia fierte, fără sare	–	–	**173**	17	10	9	USDA 174271[1]
Mazăre uscată decorticată (boabe) fiartă, fără sare	–	–	**118**	8	21	0,4	USDA 172429[1]
Tempeh simplu	–	–	**192**	20	8	11	USDA 174272[1]
Tofu crud, simplu	–	–	**76**	8	1,9	4,8	USDA 172476[1]

Carne

Aliment (stare)	Porție tipică	kcal/porție	kcal/100 g	P	C	G	Sursa
Piept de pui la grătar, fără piele și fără os	1 porție la grătar · 150 g	227	**151**	30,5	0	3,2	USDA 171534
Piept de pui crud, fără piele	–	–	**120**	22,5	0	2,6	USDA 171077
Piept de pui fiert, fără piele	–	–	**151**	29	0	3	USDA 171478
Piept de pui la cuptor, fără piele	–	–	**165**	31	0	3,6	USDA 171477
Piept de pui prăjit în tigaie, fără pané	–	–	**187**	33,4	0,5	4,7	USDA 171078
Pulpă de pui pulpă superioară la cuptor, cu piele, fără os	1 pulpă superioară la cuptor, cu piele · 137 g	318	**232**	23,3	0	14,7	USDA 173625
Pulpă superioară crudă, cu piele	–	–	**221**	16,5	0,3	16,6	USDA 172385
Pulpă superioară la cuptor, fără piele (dezosată)	–	–	**179**	24,8	0	8,2	USDA 172388
Pulpă superioară la grătar, cu piele	–	–	**243**	22,6	0	16,3	USDA 2706039
Pulpă inferioară (ciocănel) la cuptor, cu piele	–	–	**191**	23,4	0	10,2	USDA 173612
Ficat de pui crud	–	–	**119**	17	0,7	5	USDA 171060[1]
Mușchiuleț de porc la cuptor, carne slabă	150 g	215	**143**	27	0	3,5	USDA 168250[1]
Carne tocată de pui crudă	150 g	215	**143**	17	0	8	USDA 171116[1]
Inimi de pui fierte	–	–	**185**	26	0	8	USDA 171059[1]
Pipote de pui fierte	–	–	**154**	30	0	4	USDA 171457[1]
Ficat de vită crud	–	–	**135**	20	4	3,6	USDA 169451[1]
Limbă de vită crudă	–	–	**224**	15	0	18	USDA 170196[1]

Pește și fructe de mare

Aliment (stare)	Porție tipică	kcal/porție	kcal/100 g	P	C	G	Sursa
Ton în suc propriu (în apă), scurs	1 conservă de 160 g, scursă	112	**104**	24,1	0,3	0,6	etichete RO, n=5
Ton în ulei de floarea-soarelui sau soia (media etichetelor RO)	–	–	**213**	22,3	0,4	13,6	etichete RO, n=18
Ton în ulei de măsline (media etichetelor RO)	–	–	**306**	18,5	0	25,7	etichete RO, n=4
Ton proaspăt (file), la grătar	–	–	**130**	29,2	0	0,6	USDA 172006
Somon de crescătorie crud	150 g	312	**208**	20	0	13	USDA 175167[1]
Păstrăv curcubeu de crescătorie la grătar	250 g	410	**164**	24	0	7	USDA 173718[1]
Creveți fierți	–	–	**99**	24	0,2	0,3	USDA 175180[1]
Cod file, crud	150 g	123	**82**	18	0	0,7	USDA 171955[1]
Crap crud	150 g	191	**127**	18	0	5,6	USDA 171952[1]
Macrou crud	150 g	308	**205**	19	0	14	USDA 175119[1]
Midii crude	–	–	**86**	12	4	2	USDA 174216[1]
Sardine conservă în ulei, scurse, cu oase	–	–	**208**	25	0	11	USDA 175139[1]
Calamar crud	–	–	**92**	15	3	1,4	USDA 174223[1]
Hering crud	150 g	237	**158**	18	0	9	USDA 175116[1]

Ouă

Aliment (stare)	Porție tipică	kcal/porție	kcal/100 g	P	C	G	Sursa
Ou fiert tare, fără coajă	1 ou fiert (M) · 50 g	78	**155**	12,6	1,1	10,6	USDA 173424
Ou crud	–	–	**143**	12,6	0,7	9,5	USDA 171287
Ou ochi (prăjit în tigaie)	–	–	**196**	13,6	0,8	14,8	USDA 173423
Omletă simplă	–	–	**154**	10,6	0,6	11,7	USDA 172185
Albuș (crud)	–	–	**52**	10,9	0,7	0,2	USDA 172183
Gălbenuș (crud)	–	–	**322**	15,9	3,6	26,5	USDA 172184
Ou de prepeliță crud	9 g	14	**158**	13	0,4	11	USDA 172191[1]

Lactate și brânzeturi

Aliment (stare)	Porție tipică	kcal/porție	kcal/100 g	P	C	G	Sursa
Telemea de vacă, scursă din saramură	1 felie · 41 g	114	**277**	17,3	0,6	22,8	etichete RO, n=4
Telemea de oaie	–	–	**286**	15,4	1	24,5	etichete RO, n=5
Brânză de vaci proaspătă, 6% grăsime	1 caserolă · 200 g	238	**119**	13	3,5	6	etichete RO, n=3
Brânză de vaci degresată (sub 1% grăsime)	–	–	**83**	16,4	3,2	0,5	etichete RO, n=3
Cottage cheese (granule în smântână)	–	–	**98**	11,1	3,4	4,3	USDA 172179
Iaurt grecesc simplu, fără zahăr sau fructe, 10% grăsime	1 iaurt cu 10% grăsime · 150 g	189	**126**	5,2	3,6	10	etichete RO, n=5
Iaurt grecesc 2% grăsime	–	–	**69**	8,8	4	2	etichete RO, n=4
Iaurt grecesc 0% grăsime	–	–	**59**	10,2	3,6	0,4	USDA 170894
Parmezan brânză tare	15 g	59	**392**	36	4	25	USDA 170848[1]
Unt nesărat	10 g	72	**717**	0,9	0,1	81	USDA 173430[1]
Brânză feta din saramură	30 g	79	**264**	14	4	21	USDA 173420[1]
Iaurt natural din lapte integral, fără zahăr	150 g	92	**61**	3,5	4,7	3,3	USDA 171284[1]
Brie brânză moale	30 g	100	**334**	21	0,5	28	USDA 172177[1]
Lapte integral de vacă 3,25% grăsime	250 ml	153	**61**	3,2	4,8	3,3	USDA 172217[1]
Camembert brânză moale	30 g	90	**300**	19	1	24	USDA 172178[1]

Aliment (stare)	Porție tipică	kcal/porție	kcal/100 g	P	C	G	Sursa
Edam brânză maturată	30 g	107	**357**	25	1	28	USDA 173419[1]
Gouda brânză maturată	30 g	107	**356**	25	2	27	USDA 171241[1]
Lapte de capră integral	250 ml	173	**69**	3,6	4,5	4,1	USDA 171278[1]
Lapte degresat de vacă 0,1% grăsime	250 ml	85	**34**	3,4	5	0,1	USDA 171269[1]
Pecorino Romano brânză tare	20 g	77	**387**	32	0	31	USDA 171249[1]

Pâine, cereale, paste, orez

Aliment (stare)	Porție tipică	kcal/porție	kcal/100 g	P	C	G	Sursa
Orez alb, bob lung, fiert	1 porție de orez alb fiert · 150 g	195	**130**	2,7	28,2	0,3	USDA 168878
Orez alb crud	–	–	**365**	7,1	80	0,7	USDA 168877
Orez brun fiert	–	–	**123**	2,7	25,6	1	USDA 169704
Orez parboiled fiert	–	–	**123**	2,9	26	0,4	USDA 169708
Rondele de orez brun expandat, simple (1 rondea = 9 g)	1 rondea · 9 g	35	**387**	8,2	81,5	2,8	USDA 170250
Paste fierte, fără sare (din paste uscate de grâu)	1 porție de paste fierte · 235 g	371	**158**	5,8	30,9	0,9	USDA 169737
Paste crude (uscate)	–	–	**371**	13	74,7	1,5	USDA 169736
Paste integrale fierte	–	–	**149**	6	30,1	1,7	USDA 168910
Tăiței de casă cu ou, fierți	–	–	**130**	5,3	23,5	1,7	USDA 168901
Pâine pâine albă din comerț, neprăjită	1 felie de pâine albă · 30 g	80	**266**	8,9	49,4	3,3	USDA 174924
Pâine integrală (1 felie = 32 g)	1 felie · 32 g	81	**252**	12,4	42,7	3,5	USDA 172688
Chiflă albă simplă (1 chiflă = 44 g)	1 chiflă · 44 g	123	**279**	9,8	50,1	3,9	USDA 172796
Mămăligă fiartă în apă, fără grăsime; 1 parte mălai la 4 părți apă (la greutate)	1 porție de mămăligă moale · 250 g	185	**74**	1,4	15,9	0,4	calculat (rețetă)
Mălai (făină de porumb), negătit	–	–	**370**	7,1	79,4	1,8	USDA 168867
Mămăligă tare (1 parte mălai la 3 părți apă)	–	–	**93**	1,8	19,9	0,4	calculat (rețetă)
Mămăligă cu brânză și smântână	1 porție (340 g)	403	**119**	3,9	12,3	5,9	calculat (rețetă)
Fulgi de ovăz uscați, negătiți (fulgi obișnuiți sau rapizi)	1 porție de fulgi uscați · 40 g	152	**379**	13,2	67,7	6,5	USDA 173904
Ovăz fiert în apă (terci), fără sare	–	–	**71**	2,5	12	1,5	USDA 173905
Terci de ovăz făcut cu lapte, fără grăsime adăugată	–	–	**116**	5,6	16,2	3,3	USDA 2708383
Griș crud	–	–	**360**	12	73	1	USDA 169715[1]
Cușcuș fiert	150 g	168	**112**	3,8	23	0,2	USDA 169700[1]
Quinoa fiartă	150 g	180	**120**	4,4	21	1,9	USDA 168917[1]
Bulgur fiert	180 g	149	**83**	3,1	18,6	0,2	USDA 170287[1]
Pâine de secară din comerț	40 g	104	**259**	8	48	3	USDA 172684[1]
Hrișcă fiartă, din boabe prăjite	150 g	138	**92**	3,4	20	0,6	USDA 170686[1]
Făină albă de grâu uscată	–	–	**364**	10	76	1	USDA 168894[1]
Făină integrală de grâu uscată	–	–	**340**	13	72	2,5	USDA 168893[1]
Mei fiert	150 g	179	**119**	3,5	24	1	USDA 168871[1]
Orez sălbatic fiert	150 g	152	**101**	4	21	0,3	USDA 168897[1]

Cartofi

Aliment (stare)	Porție tipică	kcal/porție	kcal/100 g	P	C	G	Sursa
Cartofi fierți, fără coajă, fără sare	1 cartof mediu fiert · 167 g	144	**86**	1,7	20	0,1	USDA 170440

Aliment (stare)	Porție tipică	kcal/porție	kcal/100 g	P	C	G	Sursa
Cartofi cruzi, cu coajă	–	–	**77**	2,1	17,5	0,1	USDA 170026
Cartofi copți în coajă, fără ulei	–	–	**93**	2,5	21,2	0,1	USDA 170093
Cartofi prăjiți în ulei (tip fast-food)	–	–	**312**	3,4	41,4	14,7	USDA 170698
Piure cu lapte integral și unt	–	–	**113**	1,9	16,8	4,2	USDA 168555
Cartof dulce copt în coajă, fără sare	150 g	135	**90**	2	21	0,1	USDA 168483[1]

Nuci și semințe

Aliment (stare)	Porție tipică	kcal/porție	kcal/100 g	P	C	G	Sursa
Nuci miez, crude	30 g	196	**654**	15	14	65	USDA 170187[1]
Alune de pădure crude	30 g	188	**628**	15	17	61	USDA 170581[1]
Nuci macadamia crude	30 g	215	**718**	8	14	76	USDA 170178[1]
Nucă de cocos miez proaspăt	50 g	177	**354**	3,3	15	33	USDA 170169[1]

Dulciuri și patiserie

Aliment (stare)	Porție tipică	kcal/porție	kcal/100 g	P	C	G	Sursa
Croissant cu unt simplu	60 g	244	**406**	8	45	21	USDA 174987[1]
Înghețată de ciocolată din comerț	–	–	**216**	4	28	11	USDA 168809[1]
Înghețată de vanilie din comerț	–	–	**207**	3,5	24	11	USDA 167575[1]

Băuturi

Aliment (stare)	Porție tipică	kcal/porție	kcal/100 g	P	C	G	Sursa
Fresh de portocale (suc proaspăt stors)	–	–	**45**	0,7	10,4	0,2	USDA 169098
Suc de struguri, neîndulcit	–	–	**60**	0,4	14,8	0,1	USDA 173042
Bere bere blondă obișnuită, aprox. 5% alcool	1 bere · 500 ml	216	**43**	0,5	3,6	0	USDA 168746
Bere fără alcool	1 sticlă de 500 ml	120	**24**	0,4	5,2	0	etichete RO, n=3
Bere light (aprox. 4% alcool)	1 sticlă de 500 ml	146	**29**	0,2	1,7	0	USDA 168749
Vin vin de masă sec (media alb, roșu și roze), aprox. 13% alcool	1 pahar · 150 ml	124	**83**	0,1	2,7	0	USDA 173185
Vin roșu sec	1 pahar (150 ml)	127	**85**	0,1	2,6	0	USDA 173190
Vin alb sec	1 pahar (150 ml)	122	**82**	0,1	2,6	0	USDA 174837
Vin alb demisec (15 g/l zahăr)	1 pahar (150 ml)	126	**84**	0,1	3,1	0	calculat (rețetă)
Vin dulce (60 g/l zahăr)	1 pahar (150 ml)	153	**102**	0,1	7,6	0	calculat (rețetă)
Vin de desert, dulce (aprox. 19% alcool)	–	–	**160**	0,2	13,7	0	USDA 173176

Surse. „USDA 173944" = USDA FoodData Central, fișa FDC 173944 (fdc.nal.usda.gov). „etichete RO, n=4" = media etichetelor a 4 produse din magazinele din România, citite la data din pagina alimentului. „calculat" = calcul din rețetă, arătat pe pagina alimentului. [1] = valoare din catalogul aplicației Solva, comparată cu fișa USDA indicată; la aceste rânduri porția tipică este porția implicită din aplicație.

La băuturile alcoolice, majoritatea caloriilor vin din alcool (7 kcal/g), care nu apare în coloanele P, C, G. Carbohidrații din valorile USDA includ fibrele. Valori orientative pentru alimente generice; produsele de marcă pot diferi. Rol informativ; nu înlocuiește sfatul unui medic sau nutriționist. Metodologie: try-solva.com/metodologie/