

KETO ISHRANA - Začini i dodatci jelima

Namirnica	Kcal	Proterin (g)	UH (g)	Masti (g)
Anis (aniš) sjeme (seme)	337	17,60	50,02	15,90
Biber crni, mljeveni	251	10,39	63,95	3,26
Bosiljak list, suvi (sušen)	233	22,98	47,75	4,07
Bosiljak list, svjež	23	3,15	2,65	0,64
Cimet	247	3,99	80,59	1,24
Čokolada tamna, 99% kakao, Lindt Excellence	590	15,00	8,00	51,00
Đumbir korjen (koren)	80	1,82	17,77	0,75
Kakao prah, C	340	24,00	17,00	11,00
Kapar (kapara, kapari), konzervisan	23	2,36	4,89	0,86
Kardamon (kardamom) sjeme (seme)	311	10,76	68,47	6,70
Kim sjeme (seme)	333	19,77	49,90	14,59
Klinčić (karanfilić)	274	5,97	65,53	13,00
Komorač sjeme (seme)	345	15,80	52,29	14,87
Korijander list, suvi (sušeni)	279	21,93	52,10	4,78
Korijander list, svjež	23	2,13	3,67	0,52
Korijander sjeme (seme)	298	12,37	54,99	17,77
Kumin sjeme (seme)	375	17,81	44,24	22,27
Kurkuma (indijski šafran)	312	9,68	67,14	3,25
Mirođija (kopar) list, suvi (sušeni)	253	19,96	55,82	4,36
Mirođija (kopar) list, svjež	43	3,46	7,02	1,12
Mirođija (kopar) sjeme (seme)	305	15,98	55,17	14,54
Muškantni oraščić (orah), muskat, muškat, mljeveni	525	5,84	49,29	36,31
Origano (mravinac), suvi (sušeni)	265	9,00	68,92	4,28
Paprika (suva, sušena), mljevena	282	14,14	53,99	12,89
Peršin (peršun) list	36	2,97	6,33	0,79
Ruzmarin (ružmarin)	131	3,31	20,70	5,86
Ruzmarin (ružmarin), suvi (sušeni)	331	4,88	64,06	15,22
Salvia (kadulja, žalfija), suva (sušena), mljevena	315	10,63	60,73	12,75
Senf	60	3,74	5,83	3,34
Sjemenke (seme) maka	525	17,99	28,13	41,56
Sjemenke (seme) susama (sezam)	573	17,73	23,45	49,67
Soja sos	87	11,00	9,90	0,10
Spirulina alga u prahu, suva (sušena)	290	57,47	23,90	7,72
Sriće, jabukovo (jabučni ocat)	21	0,00	0,93	0,00
Vegeta, Natur	137	8,50	32,00	0,50