

## Valori nutritionale pentru produse zaharoase

Aliment (100 g)	Kilocalorii	Proteine	Lipide	Glucide	Apa %
Amidon	340	—	—	83	—
Bomboane cu ciocolata	574	7	33,8	56,3	0,9
Bomboane fondante	420	3,1	9,1	78,7	8,4
Cacao praf	449	23,4	20,2	40,2	5,2
Caramele cu lapte	398	—	—	96	3
Ciocolata cu lapte	603	6,9	29,9	49,8	1,2
Ciocolata cu vanilie	570	5,1	33,1	58,9	1

Ciocolata menaj	536	6,5	27,5	61,6	1
Dulceata de nuci verzi	312	—	—	76,1	22,3
Dulceata de trandafiri	328	—	—	80,3	18,8
Fructe confiate	309	0,3	—	75	—
Gem de caise	302	0,65	—	73	25
Gem de capsuni	304	0,34	—	74	23
Gem de gutui	308	0,35	—	75	22
Gem de piersici	308	0,64	—	74,5	21
Gem de prune	300	0,62	—	72,5	25
Gem de visine	399	0,88	—	69,5	24,1

Gem de zmeura	304	—	—	74,3	20
Glucosa	319	—	—	77,7	22
Halva din floarea – soarelui	546	18,8	31,5	43	3,7
Halva din susan	554	13,9	32,9	47,4	3,3
Jelev de afine	314	0,6	—	76	—
Jelev de mure	269	0,5	—	65	—
Lactoza	407	0,2	—	99	—
Magiun de prune	245	1,5	—	55	—
Marmelada amestec	289	0,46	—	72,5	23,3
Marmelada extra	292	0,42	—	71	26,5
Martipan	495	9,3	28,5	46,7	13,8

Miere de albine	335	0,4	—	81,3	18
Nuga	575	9	35	53	1
Praline	450	3	15	73	8
Sirop de fructe (visine, zmeura)	288	0,09	—	70	28
Zahar	410	—	—	99,9	0,1