

Food Description	Energy[kcal]	Proteins[g]	Fats[g]	Carbohydrates[g]
A				
Almonds	640	18,5	54	19,5
Apple juice	45	0,4	0,4	10
Apples raw	57	0,6	0,7	12,1
Apples dried	332	1,5	1,1	78,9
Apricots raw	52	0,7	0,2	11,9
Apricots dried	308	4,5	0	72
Artichokes raw	57	3,3	0,2	10,5
Artichokes Jerusalem raw	76	1	0	17,4
Asparagus raw	24	1,9	0,2	3,7
Aubergines raw	15	0,7	0	3
Avocados raw	160	2	15	7
B				
Bacon collar joint boiled	330	20	27	0
Bacon gammon grilled	230	30	12	0
Bacon gammon joint boiled	270	25	19	0
Bacon rashers streaky fried	500	23	45	0
Bacon rashers streaky grilled	400	25	36	0
Baked beans - Heinz	74	5	0,3	12,7
Baked beans - Weight Watchers	53	4,8	0,3	8,8
Bamboo shoots canned drained	8	1,5	0,2	1,8
Bananas raw	74	0,9	0,3	17
Barcelona nuts	640	11	64	5
Bean sprouts canned drained	15	1,4	0,1	2,1
Beef brisket boiled	320	27	24	0
Beef corned canned	216	26	12	1
Beef fillet raw	112	20,1	3,5	0
Beef fore ribs raw	158	16,7	10,1	0
Beef loin raw	152	21,5	7,3	0
Beef minced stewed	230	23	15	0
Beef ribs raw	218	19,3	15,7	0
Beef rump steak fried	250	29	15	0
Beef rump steak grilled	220	27	12	0

Beef silverside salted	240	29	14	0
Beef sirloin roast	280	24	21	0
Beef steak stewing stewed	220	30	11	0
Beef tongues	106	17,1	4,2	0
Beef topside roast	200	27	12	0
Beer brown ale / dark ale	42	0,4	0	4,6
Beer lager	49	0,5	0	3,8
Beer lager strong	64	7	0	5,4
Beer non-alcoholic	27	0,2	0	5,2
Beetroots raw	46	1,8	0,1	9,8
Bilberries raw	61	1,1	0,9	12,2
Biscuits chocolate covered	520	6	27	67
Biscuits digestive chocolate	490	7	24	66
Biscuits digestive plain	477	6,5	22	67
Biscuits semi sweet	460	7	17	75
Biscuits shortbread	500	6	26	65,5
Biscuits wafers filled	540	5	30	66
Biscuits water	440	11	12,5	76
Black current juice	45	0,3	0,3	10,2
Black currents raw	84	1,5	0,9	17,4
Black pudding	274	9	19,5	14,5
Blackberries raw	71	1,2	0,4	15,7
Blood pudding	274	9	19,5	14,5
Blueberries raw	61	1,1	0,9	12,2
Boletus - forest mushroom	36	5,4	0,4	2,7
Bounty bar	470	4,2	25,2	56,7
Brans wheat	183	16	4,6	61,9
Brazil nuts	600	12	60	4
Bread brown	220	9	2,2	45
Bread malt	250	8	3	49
Bread pumpnickel	254	5,8	2	53,2
Bread rolls white	300	10	7	54
Bread white	235	7,8	1,6	46,2
Bread white toasted	300	9,6	1,7	65
Bread wholemeal	220	8,8	2,7	42
Breadcrumbs white	350	12	2	77
Broad beans raw	88	7,1	0,4	14
Broccoli raw	37	3,3	0,2	5,5

Brussels sprouts	58	4,7	0,5	8,7
Buns current	300	7	8	55
Buckwheat groats	359	12	3	70
Butter	748	0,7	82,5	0,7
Buttermilk 0,5% fat	34	3,3	0,5	4
C				
Cabbage red raw	45	1,9	0,2	9
Cabbage savoy raw	25	3	0	3
Cabbage white raw	38	1,7	0,2	7,4
Cake fruit	330	4	11	58
Cake Madeira	400	5	17	58
Cake rock	400	5	16	60
Cake sponge with fat	460	6,5	27	53
Cake sponge without fat	300	10	7	54
Cakes fancy	400	4	15	69
Carp raw	122	17,8	5,6	0
Carrot juice	48	0,4	0,1	11,3
Carrots raw	41	1	0,2	8,7
Cauliflower raw	31	2,4	0,2	5
Cauliflower cheese	116	6	8	5
Caviar	250	24	18	4
Celery raw	61	1,3	0,2	13,6
Champagne semi-dry	83	0,1	0	3,4
Champagne semi-sweet	97	0,2	0	7
Champignons raw	24	2,6	0,4	2,5
Cheese camembert	300	23	23	0
Cheese cheddar	400	26	34	0
Cheese cottage	67	14	0,5	1,5
Cheese cream	440	3	47	0
Cheese danish blue	360	23	29	0
Cheese edam	300	24	23	0
Cheese pamesan	400	35	30	0
Cheese processed	300	22	25	0
Cheeseburger McDonald	278	12,6	11,8	30,3
Cherries raw	67	1,2	0,4	14,6
Cherries glace	224	0	0	56
Cherry Brandy	265	0	0	32,4
Cheese stilton	460	26	40	0
Chestnuts	170	2	2,7	37
Chicken breast without skin	100	21,5	1,3	0

Chicken breast with skin	155	19,3	8,6	0
Chicken thigh without skin	125	17,8	6	0
Chicken thigh with skin	161	17,8	10	0
Chicken Hot Wings KFC	318	17,4	20,8	15,3
Chicken Kiev	328	24,4	21,6	10
Chicken roast boned	150	25	5	0
Chicken roast meat	159	22	7,5	0
Chicory raw	25	1,7	0,2	4,1
Chips frozen	172	2,5	5,5	28
Chips from chip pan	252	3	12	33
Chips from oven	231	3,5	5	37
Chocolate cream Nutella	533	6,5	31	57
Chocolate milk	526	8	30,7	54,2
Chocolate plain	537	5,3	28,9	64
Chocolate white	544	4,5	30,3	63,2
Chocolate with nuts	547	7,6	33,9	52,7
Chocolate unsweetened	505	8,2	34,9	38,7
Christmas Pudding	300	5	12	48
Cider dry	35	0	0	3
Cider sweet	40	0	0	4
Coca Cola	42	0	0	10,4
Coca Cola light	0,24	0	0	0
Cockles boiled	50	11	0,3	0
Cocoa powder 16% fat	425	18,2	15,8	52,6
Cocoa powder Nesquik	380	3,5	3	84,3
Coconut	350	3	36	4
Coconut desiccated	606	5,6	62	6,4
Cod fillet baked	100	21	1,2	0
Cod fillet fried	170	21	8	4
Cod fillet fried in batter	200	20	10	8
Cod fillet grilled	100	21	1,3	0
Cod fillet poached	90	21	1	0
Cod fillet steamed	80	19	1	0
Cod-liver oil	900	0	100	0
Coffee without sugar	2	0,2	0	0,3
Coleslaw	163	1,1	14,8	6,7
Corn	124	4,1	2,3	22,8
Cornflakes	350	8	0,5	82
Corn flour	350	0,6	0,7	92

Cornish pastie	330	8	20	31
Courgettes raw	18	1	0,2	3
Couscous groats	358	13	2	72
Crab boiled	130	20	5	0
Crab canned	80	18	1	0
Cracker Bread	375	10,9	4,1	73,7
Cranberry sauce canned sweetened	151	0,2	0,2	37,9
Cranberries raw	51	0,4	0,1	12,2
Cream crackers - Crawford	390	7,7	12,8	64,9
Cream double	450	1,5	48	2
Cream single	200	2,4	21,2	3
Cream sterilised canned	230	2,6	23	3
Cream whipping	330	1,9	35	2,5
Crispbread rye	320	9,5	2	71
Crispbread wheat	390	45	7,5	37
Crisps - paprika taste	278	12,6	11,8	30,3
Croissant	230	4,3	12,2	27,3
Cucumber raw	15	0,7	0,1	2,9
Cucumber pickled	12	0,7	0,2	1,9
Curacao - liqueur	319	0	0	27,6
Currents dried	240	2	0	63
Custard egg	120	6	6	11
Custard powder	120	4	4	17
D				
Damsons	35	0,4	0	9
Dates dried	316	2,2	0,6	75,4
Desiccated coconut	606	5,6	62	6,4
Donuts	376	6	16	52
Drinking chocolate	370	6	6	77
Dripping	900	0	100	0
Duck dressed carcass	311	13,5	28,6	0
Duck wild dressed carcass	121	22,7	3,1	0,5
Dumplings	155	2	0,1	36,6
E				
Egg dried whole	560	43,6	43,3	0
Egg scrambled	250	10	23	0
Egg whole raw	150	12,5	10,7	1
Egg yolk	355	16,3	31,9	0,7
Egg white	46	10,8	0	0,8

Endive raw	17	1,8	0,6	1
F				
Fat cooking	900	0	100	0
Ferrero Rocher chocolate	562	9	40,2	41
Figs dried	300	4	1,2	68,4
Fish fingers fried	230	13,5	13	17
Flour brown	330	13	2	69
Flour white	340	11	1,2	75
Flour white self raising	340	9	1,2	77,5
Flour wholemeal	320	13	2	66
French fries frozen	172	2,5	5,5	28
French fries from deep fryer	252	3	12	33
French fries from oven	231	3,5	5	37
Fruit flavored starch jelly	103	0,3	0,1	25,3
Fruit gums	170	1	0	45
Fruit juice sweetened	40	0	0	10
Fruit juice unsweetened	30	0	0	8
Fruit pie	370	4	16	56
Fruit salad canned	101	0,3	0	25
G				
Garlic raw	144	6,2	0,5	28,8
Germs wheat	377	27,5	9,4	45,5
Gin	225	0	0	0
Goose dressed carcass	343	14,1	31,8	0
Goose roast meat	320	29	22	0
Gooseberries raw	60	1,2	0,9	11,8
Grape nuts cereal	360	11	3	76
Grapefruit raw	43	0,6	0,2	9,8
Grapefruit canned	60	0,6	0,1	15,4
Grapefruit juice	35	0,6	0,2	7,8
Grapes black raw	50	0,5	0	13
Grapes white raw	60	0,6	0	15
Green peas raw	98	6,7	0,4	17
Green peas canned	83	4,5	0,2	15,8
Greengages	50	1	0	11
H				
Haggis boiled	300	11	22	19
Halibut steamed	130	24	4	0
Halvah	531	8	31	55

Ham	120	18	5	0
Ham cooked	269	24,7	18,9	0
Hamburger Big Mac McDonald	273	11,4	15,1	22,8
Hamburgers fried	268	11,4	9,5	34,3
Hare stewed with bones	140	22	6	0
Hazelnuts	695	14,4	65,9	11
Heart roast	240	26	15	0
Heart stewed	180	31	6	0
Hen dressed carcass	203	18,5	14,3	0
Herring grilled	200	20	13	0
Honey	319	0,3	0	79,5
Horse meat only raw	108	21,5	2,5	0
I				
Ice cream dairy	135	1,7	7,6	15,2
Ice cream with fruit	114	1,5	5,3	15
Ice cream with vanilla	120	1,8	6,5	13,6
J				
Jam - high-sweetened	257	0,5	0,2	63,4
Jams - low-sweetened	163	0,5	0	63
Jelly packet	58	1	0	14
K				
Kale raw	29	3,3	0,7	6,1
Kefir 2% fat	44	2,6	2	3,8
Ketchup	113	1,1	0,3	26,5
Kidney fried	150	25	6	0
Kidney stewed	170	26	8	0
Kinder Surprise chocolate	560	9,5	35,3	51,5
Kipper baked	200	26	11	0
Kiwi fruit raw	64	0,9	0,5	13,9
Knoppers bar	528	8	32	52
Kohlrabi raw	33	1,7	0,1	6,2
L				
Lamb breast roast	400	19	37	0
Lamb chops loin grilled	350	24	29	0
Lamb cutlets grilled	370	23	31	0
Lamb leg roast	270	26	18	0
Lamb scrag and neck stewed	290	26	21	0
Lamb shoulder roast	320	20	26	0
Lard	896	0	99,5	0

Leeks raw	47	1,7	0,1	9,9
Lemon sole fried in breadcrumb	200	16	13	9
Lemon sole steamed	90	21	1	0
Lemonade bottled	24	0	0	6
Lemons raw	46	0,8	0,5	9,5
Lentils seeds	347	25	1	59,5
Lentils boiled	100	8	0,5	17
Lettuce raw	20	1,4	0,3	2,9
Liver fried	250	27	13	7
Liver stewed	200	25	10	3
Lobster fresh	85	18,8	0,9	0,5
Lobster boiled	120	22	3,5	0
Luncheon meat	300	13	27	5
M				
Mackerel smoked	222	22,7	15,5	0
Maggi	17	2,7	0	1,5
Maize	124	4,1	2,3	22,8
Mandarines raw	34	0,5	0,2	7,5
Mango Chutney	230	0,5	0,4	59,8
Mangoes raw	73	0,5	0,3	17
Maple syrup	262	0	0,2	65
Mararoni cheese	170	7	10	15
Maracujas raw	34	2,8	0,2	6,2
Margarine	730	0	81	0
Margarine low fat spread	370	0	40	0
Marmalade	260	0	0	69
Marrow raw	31	1	0,1	6,5
Mars bar	454	3,6	18,2	68,9
Marzipan	440	9	25	49
Mayonnaise	732	1,1	79	4,2
Melon raw	16	0,4	0,1	3,4
Milk 0% fat	33	3,4	0	4,8
Milk 0,5% fat	36	3,2	0,5	4,7
Milk 2% fat	47	3	2	4,3
Milk 3,2% fat	58	3	3,2	4,3
Milk condensed unsweetened	132	6,6	7,5	9,4
Milk condensed whole sweetened	323	7,5	8	55,3
Milk goat	72	3,3	4,5	4,6

Milk sheep	107	6,1	6,9	5,1
Milk soy	33	2,7	1,9	1,8
Milky Way bar	447	3,6	16,2	71,8
Millet groats	355	10,5	2,9	71,6
Mincemeat	284	0	4	62
Mirinda	52	0	0	12,9
Mon Cheri chocolate	421	3,2	19,7	57,8
Mullberries raw	48	1,4	0,4	9,8
Muesli	370	9,1	6,8	68,1
Mustard	168	5,7	6,4	22
N				
Nectarines raw	53	0,9	0,2	11,8
Nestle Lion bar	491	7,4	22,7	64,1
O				
Oatmeals	390	11,9	7,2	69,3
Oil vegetable	900	0	100	0
Olive oil	897	0	99,6	0,2
Olives	147	1,4	13,9	4,1
Omelette	200	11	16	0
Onions fried	350	2	33	10
Onions raw	37	1,4	0,4	6,9
Orange juice	45	0,5	0,1	10,5
Oranges raw	51	0,9	0,2	11,3
Oysters	85	5	5	5
P				
Pancakes	300	6	16	36
Papayas raw	43	0,6	0,1	9,8
Parsley raw	83	2,6	0,5	17,1
Parsnips raw	80	1,2	0,3	18
Partridge carcass	112	24,3	1,4	0,5
Pasta with four eggs	383	12	3,4	76,2
Pasta with two eggs	364	12	3,1	72
Pasta without eggs	368	10	1,6	78,5
Pasta without eggs with semolina	375	12,8	1,7	77,2
Pastry flaky cooked	560	6	40	47
Pastry Puff	385	5,4	25	37
Pastry shortcrust cooked	530	7	32	56
Peach Slices - tin	49	0,5	0	12,3
Peaches canned	49	0,5	0	12,3
Peaches raw	34	0,5	0	8

Peanuts roasted and salted	634	26	53	13,3
Pearl barley groats	358	8	2	74
Pears dried	329	0,7	0,5	80,4
Pears raw	62	0,6	0,2	14,4
Peppers green raw	27	0,9	0,2	6,4
Peppers red raw	27	0,9	0,2	6,4
Pepsi Cola	42	0	0	10,4
Pepsi Cola light	0,24	0	0	0
Pheasant - carcass	108	22,3	1,9	0,5
Philadelphia cheese - light	196	12	15	4
Pickle Branston	150	0,7	0,2	34,5
Pickled cucumber	12	0,7	0,2	1,9
Pilchards canned	130	19	5	0,7
Pineapple juice	48	0,3	0,1	11,4
Pineapples canned	63	0,4	0,2	16
Pineapples raw	49	0,4	0,4	12,4
Pistachio nuts	618	20,8	51,6	17,5
Pizza with ham, mushrooms and onion	296	12	13,3	32,1
Plaice fried in butter	280	16	18	14
Plaice steamed	90	19	2	0
Plums dessert	40	0,5	0	10
Plums raw	70	1	0,3	15,9
Pollock raw	72	16,6	0,6	0
Pomerganates raw	65	2,4	0,4	13,2
Popcorn with oil	518	9	28,1	57,1
Popcorn without oil	397	12	4,2	77,9
Poppy	542	19,5	40,8	24,3
Pork blade	259	16	21,7	0
Pork chops grilled	330	29	24	0
Pork fat	811	2,4	89	0
Pork ham raw	264	18	21,3	0
Pork heart raw	111	16,9	4,8	0
Pork kidney raw	110	16,3	4,6	0,8
Pork leg roast	290	27	20	0
Pork liver raw	129	19,7	4,8	1,7
Pork loin raw	174	21	10	0
Pork ribs raw	324	15,2	29,3	0
Pork spare ribs raw	270	16,1	22,8	0
Porridge oats with bran	332	10,6	6,7	60

Potatoes raw	87	1,7	0,1	19,9
Potatoes baked with skin	85	2	0	20
Potatoes boiled	82	1,4	0,1	19,7
Prawns	86	18,1	0,8	1,5
Prunes	311	4,9	0,9	70,8
Prunes stewed	84	1	0	20
Pudding	95	2,8	2,1	16,2
Puffed wheat cereal	325	14	1,3	68,5
Pumpkin raw	39	1,3	0,3	7,7
Q				
Quiche Lorraine	400	15	28	20
R				
Rabbit dressed carcass	156	21	8	0
Radish raw	21	0,8	0,4	3,6
Raffaello chocolate	600	9,7	46,6	35,4
Raisins	298	2,3	0,5	71,2
Raspberries raw	63	1,7	0,9	12
Red Bull	45	0	0	11,3
Red currants raw	64	1,3	0,4	13,8
Rhubarb raw	18	0,5	0,1	3,8
Rhubarb stewed with sugar	45	0,5	0	10
Rice pudding canned	72	3,7	1,2	12,4
Rice brown (natural) raw	353	7,1	1,9	76,8
Rice white boiled	119	2,6	0,1	28
Rice white raw	360	6,5	1	87
Rice wild raw	351	13,8	0,4	73
S				
Salad cream	300	2	27	15
Salad cream Weight Watchers	145	1,2	8,2	17,4
Salmon steamed	200	20	13	0
Sardines canned in oil	220	24	14	0
Sardines canned tomato sauce	180	18	12	0,5
Satsumas peeled	35	1	0	8
Sauce brown	100	1	0	25
Sauerkraut	20	1,1	0,2	3,4
Sausages beef grilled	270	13	17	15
Sausages pork grilled	320	13	25	12
Sausage - Herta	335	12	31	2

Scampi fried in breadcrumbs	320	12	18	29
Scones	370	7,5	15	56
Semolina	353	8,7	1,3	76,7
Sesame seed snaps	511	13,4	25,8	56,2
Sherry dry	115	0	0	1,4
Sherry sweet	140	0	0	7
Shredded wheat cereal	320	10,5	3	68
Shrimps	86	18,1	0,8	1,5
Snickers bar	509	9,7	28,9	52,6
Sorbet Blackcurrent	118	0,3	0	30,7
Sorrel raw	39	1,1	0,8	3,9
Sour cherries raw	67	1,2	0,4	14,6
Soy flour defatted	329	47	1,2	38,4
Soy flour full-fat	436	34,6	20,6	35,2
Soy flour low-fat	372	46,5	6,7	38
Soy milk	33	2,7	1,9	1,8
Soybeans green raw	147	12,9	6,8	6,8
Soybeans seeds raw	410	36	20,1	20,6
Spaghetti boiled	120	4	0,3	26
Spaghetti canned tomato sauce	51	1,7	0,2	10,5
Spaghetti tin, weight watchers	51	1,7	0,2	10,5
Spinach raw	26	2,6	0,4	3
Sponge pudding	340	6	16	46
Spring greens boiled	10	1,7	0	1
Sprite	42	0	0	10,5
Squashes raw	31	1	0,1	6,5
Steak stewed canned	180	15	13	1
Strawberries fresh	36	0,7	0,5	7,2
String beans raw	42	2,4	0,2	7,6
Sugar	399	0	0	99,8
Sugar puffs cereal	350	6	0,8	84
Sultanas	250	2	0	65
Swede boiled	20	1	0	4
Sweetcorn	124	4,1	2,3	22,8
Sweet cherries raw	55	1	0,5	11,6
Sweets boiled	330	0	0	87
T				
Tangerines raw	34	0,5	0,2	7,5
Tea unsweetened	0	0,1	0	0

Tic-Tac sweets	390	0	0	97,5
Toffees	418	4,3	10,7	76,1
Toffifee chocolate	535	6	31	58
Tomato juice	19	0,8	0,6	2,6
Tomato ketchup	113	1,1	0,3	26,5
Tomato puree	107	5,6	2	16,7
Tomatoes canned	23	1	0	5
Tomatoes raw	29	0,9	0,5	5,2
Tongues beef	106	17,1	4,2	0
Trout steamed	140	24	4,5	0
Tuna canned in oil	100	25	0.1	0
Turkey breast meat only	109	21,3	2,6	0
Turkey thigh meat only	118	19,5	4,4	0
Turkey wing meat only	169	16,5	11,4	0
Turkey roast	140	29	3	0
Turnips raw	26	1,1	0,3	8,2
Twister KFC	266	10,7	15,1	21,9
Twix bar	487	5,3	23,2	64,2
V				
Veal fillet roast	230	32	12	0
Venison roast	200	35	6	0
Vinegar	20	0	0	5
Vodka	225	0	0	0
W				
Walnuts	679	16	60,3	18
Watercress raw	15	2,3	0,1	1,3
Watermelon raw	15	0,3	0,1	3,2
Weetabix cereal	340	11.5	3.5	70
Wheat brans	183	16	4,6	61,9
Wheat germs	377	27,5	9,4	45,5
Whey	25	0,8	0,1	5,1
White currants raw	63	0,4	0,4	14,5
Wild strawberries raw	41	0,8	0,5	8,3
Wine red dry	75	0	0	3
Wine red semi-sweet	96	0	0	5,5
Wine red sweet	106	0,1	0	8,2
Wine white dry	73	0	0	2,4
Wine white semi-dry	78	0	0	3,7
Wine white semi-sweet	92	0	0	4,4
Y				
Yeast - bakery	132	11,3	2	14,5

Yogurt natural 0% fat	42	4,2	0	6,2
Yogurt natural 2% fat	60	4,3	2	6,2
Yogurt with fruit 1,5% fat	84	3,9	1,5	13,7
Yogurt with fruit 2,7% fat	99	3,3	2,7	15,3
Yorkshire puddings	222	7	10	26
Z				
Zucchini	18	1	0,2	3