

Dietetická kuchyňská váha

Návod k obsluze

CZ



SENCOR®

SKS 6000

Před uvedením tohoto výrobku do provozu se, prosím, seznámte s návodem k jeho obsluze, a to i v případě, že jste již obeznámeni s používáním výrobků podobného typu. Výrobek používejte pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu k obsluze. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

Minimálně po dobu záruky doporučujeme uschovat originální obal včetně vnitřního balicího materiálu, pokladní doklad a záruční list. V případě přepravy zabalte přístroj zpět do originální krabice od výrobce, zajistíte si tak maximální ochranu výrobku při případném transportu (např. stěhování nebo odeslání do servisního střediska).

OBSAH

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ	3
ÚVOD	4
POPIS LCD DISPLEJE	5
POPIS TLAČÍTEK	6
POKYNY PRO POUŽITÍ	6
INDIKÁTOR PŘETÍŽENÍ	8
VÝMĚNA BATERÍ	8
ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA	9
LIKVIDACE POUŽITÝCH BATERÍ	9
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	9
TECHNICKÁ DATA	9
LIKVIDACE POUŽITÝCH ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ	10
POKYNY A INFORMACE O NAKLÁDÁNÍ S POUŽITÝM OBALEM	10

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

- 1) Výrobek pečlivě vybalte a dejte pozor, abyste nevyhodili žádnou část obalového materiálu dřívě, než najdete všechny součásti výrobku.
- 2) Tento výrobek není určen pro osoby (včetně dětí) se sníženou fyzickou, smyslovou nebo mentální schopností nebo osoby s omezenými zkušenostmi a znalostmi, pokud nad nimi není veden odborný dohled nebo podány instrukce zahrnující použití tohoto výrobku osobou odpovědnou za jejich bezpečnost.
- 3) Děti by měly být pod dozorem, aby se zajistilo, že si s výrobkem nebudou hrát.
- 4) V žádném případě neopravujte výrobek sami a neprovádějte na něm žádné úpravy. Veškeré opravy a seřízení tohoto výrobku svěřte odborné firmě/servisu. Zásahem do výrobku během platnosti záruky se vystavujete riziku ztráty záručních plnění.
- 5) Výrobek používejte a uchovávejte mimo dosah hořlavých a těkavých látek.
- 6) Výrobek nevystavujte extrémním teplotám, přímému slunečnímu záření, nadměrné vlhkosti a neumísťujte jej do nadměrně prašného prostředí.
- 7) Výrobek neumísťujte do blízkosti topných těles, otevřeného ohně a jiných přístrojů nebo zařízení, která jsou zdroji tepla.
- 8) Výrobek je určen pro použití v domácnostech. Nepoužívejte jej v průmyslovém prostředí nebo venku!
- 9) Nepoužívejte výrobek k jiným účelům, než pro které je určen.
- 10) Výrobek nepostříkujte vodou ani jinou tekutinou. Výrobek neponořujte do vody nebo jiné tekutiny.
- 11) Pokud nebudete výrobek delší dobu používat, vyjměte z něj baterie. V opačném případě může dojít k jejich vytečení dovnitř výrobku a jeho nenávratnému poškození.
- 12) Pro připojení výrobku k síťové zásuvce používejte pouze typ adaptéru dodávaný s tímto výrobkem.
- 13) Na výrobku je zakázáno provádět konstrukční změny, připojovat k němu přídatné vf zesilovače anebo ziskové antény.
- 14) Výrobce neodpovídá za škody způsobené nesprávným použitím spotřebiče a jeho příslušenství (poranění, popálení, opaření, požár, znehodnocení potravin atp.).

ÚVOD

Tato speciální dietetická (nutriční) váha je určena zejména pro:

- redukční diety
- sportovce
- diabetiky
- kardiaky
- lidi s onemocněním ledvin, zvýšeným cholesterolem, vysokým tlakem atp.

Váha má naprogramovaných 999 kódů potravin, pomocí nichž lze zobrazit tzv. nutriční hodnoty (výživové hodnoty) jednotlivých potravin, tzn. obsah kalorií, sodíku, proteinů, tuků, uhlohydrátů, cholesterolu a vlákniny pro většinu běžně používaných potravin a nápojů. Vzhledem k tomu, že i stejné potraviny mohou mít mírně odlišný obsah nutričních hodnot, jsou naprogramované hodnoty pouze orientační a nikoliv přesné. Jedná se o průměrné nutriční hodnoty.



Upozornění

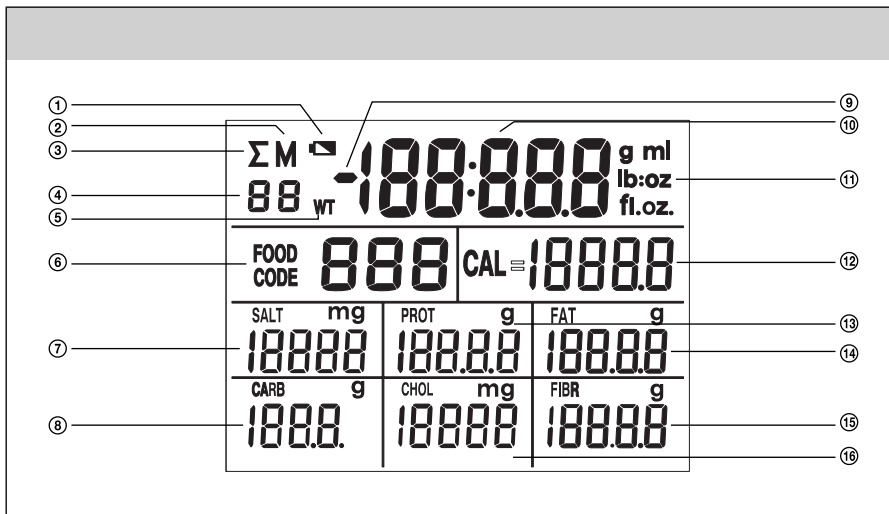
- V důsledku nesprávné manipulace s touto váhou, případně nesprávným zadáním kódů potravin, může dojít k nesprávnému zobrazení nutričních (výživových) hodnot vedoucí ke špatné výživě nebo dokonce až k poškození zdraví! Proto velmi pečlivě čtěte tento návod.
- Tato váha nemůže nahradit potřebnou lékařskou kontrolu a péči.

Dietetická kuchyňská váha

SKS 6000

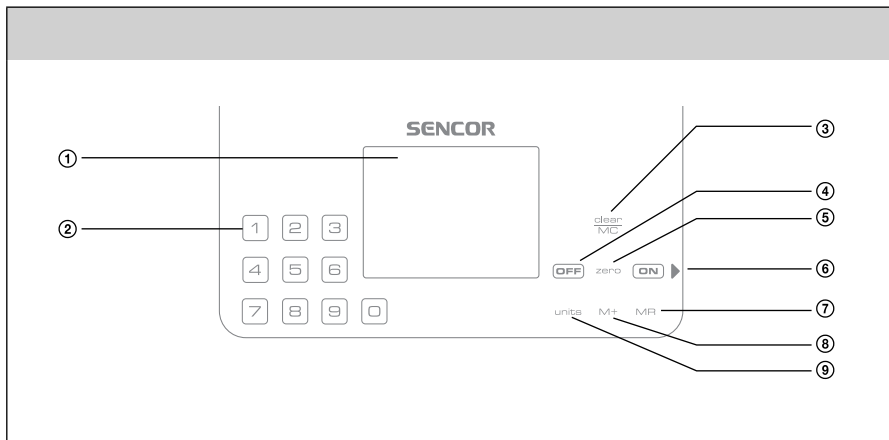
CZ

POPIS LCD DISPLEJE



- ① Indikace slabé baterie
- ② Indikace paměti
- ③ Indikace součtu všech hodnot uložených v paměti
- ④ Počet potravin uložených v paměti
- ⑤ Indikace vážícího režimu
- ⑥ Kód potraviny
- ⑦ Hodnota obsahu sodíku [mg]
- ⑧ Hodnota obsahu uhlohydrátů [g]
- ⑨ Indikace záporné hodnoty hmotnosti
- ⑩ Hmotnost
- ⑪ Navolená jednotka vážení
- ⑫ Počet kalorií [cal]
- ⑬ Hodnota obsahu proteinů [g]
- ⑭ Hodnota obsahu tuku [g]
- ⑮ Hodnota obsahu vlákniny [g]
- ⑯ Hodnota obsahu cholesterolu [mg]

POPIS TLAČÍTEK



- ① Displej
- ② Numerická tlačítka 0 – 9
- ③ CLEAR/MC tlačítko
- ④ OFF tlačítko
- ⑤ ZERO tlačítko
- ⑥ ON tlačítko (nachází se na boční straně váhy)
- ⑦ MR tlačítko
- ⑧ M+ tlačítko
- ⑨ UNITS tlačítko

POKYNY PRO POUŽITÍ

Zapnutí a vypnutí váhy

**Upozornění**

Před prvním zapnutím váhy otevřete, prosím, na její zadní straně bateriový kryt a odstraňte izolační pásku, která brání vybití baterie při přepravě.

- 1) Váhu zapnete stisknutím tlačítka „ON“.
- 2) Váhu vypnete stisknutím tlačítka „OFF“.

**Upozornění**

Váha se automaticky vypne přibližně po 60 sekundách po zobrazení „0“ na LCD displeji nebo v případě její nečinnosti. Pokud ji po zvážení sami vypnete stisknutím tlačítka „OFF“, ušetříte tak baterii.

Přepínání jednotek

Během vážení můžete stisknutím tlačítka „UNITS“ přepínat mezi jednotkami (g -> oz -> ml -> fl:oz).

Postup vážení

- 1) Váhu zapněte stisknutím tlačítka „ON“.
- 2) V případě potřeby zvolte měrnou jednotku (g -> oz -> ml -> fl:oz).
- 3) Všechny segmenty displeje zobrazí „0“. V horním levém rohu se zobrazí indikace vážení „WT“, což znamená, že váha je připravena k vážení.
- 4) Na vážící plochu položte potraviny, které chcete zvážít.
- 5) Na displeji se zobrazí hmotnost v navolených jednotkách.

Funkce dovažování

- 1) Váhu zapněte stisknutím tlačítka „ON“.
- 2) V případě potřeby zvolte měrnou jednotku (g -> oz -> ml -> fl:oz).
- 3) Na desku opatrně položte potraviny, které chcete zvážít.
- 4) Jakmile se váha ustálí, stiskněte tlačítka „ZERO“. Aktuální hmotnost bude smazána a displej se resetuje na nulu.
- 5) Na váhu položte další potraviny. Displej zobrazí hmotnost pouze nově umístěných potravin.
- 6) Takto můžete pokračovat s vážením dalších potravin jejich postupným přidáváním a opakováním kroku 4 a 5.

Jak funkci dovažování (ZERO) vypnout

Z váhy odstraňte všechny potraviny. Na displeji se zobrazí záporná hodnota. Opakovaným stisknutím tlačítka „ZERO“ resetujete váhu na nulu.

Zobrazení nutričních hodnot

- 1) Nejprve zkontrolujte, zda je váha ve vážícím režimu (na diaspleji musí svítit indikátor „WT“). V případě, že tomu tak není, stikněte tlačítka „ZERO“.
- 2) Potom na vážící plochu položte potraviny, které chcete zvážít.
- 3) Vyhledejte si 3místný číselný kód potraviny v seznamu, který je součástí dodávky této váhy.
- 4) Vyhledaný číselný kód příslušné potraviny zadejte postupným navolením numerických tlačítek na váze. Kód se zobrazí v levém rohu. (Zadání můžete vymazat stisknutím tlačítka „CLEAR/MC“.)
- 5) Na displeji se v příslušných kolonkách zobrazí jednotlivé nutriční hodnoty vážené potraviny:
CAL - obsah kalorií
SALT - obsah sodíku
PROT - obsah proteinů
FAT - obsah tuků
CARB - obsah uhlohydrátů
CHOL - obsah cholesterolu
FIBR - obsah vlákniny

Uložení nutričních hodnot

- 1) Dle předchozího bodu zobrazte nutriční hodnoty potraviny.
- 2) Stisknutím tlačítka M+ uložte nutriční hodnoty do paměti.
- 3) Na displeji se zobrazí M01, což znamená, že jde o první uložené nutriční hodnoty.
- 4) Na váhu položte další potraviny a zopakujte výše uvedený postup. Na displeji se zobrazí M02, což znamená, že byly uloženy nutriční hodnoty pro dva pokrmů.



Upozornění

- Paměť je trvalá, data se z ní neztratí ani v případě vypnutí váhy.
- Pokud chcete změřit nutriční hodnoty pro více potravin, zopakujte výše uvedené kroky.
- Do paměti můžete uložit až 99 různých nutričních hodnot. V případě překročení počtu 99 vymažte paměť stisknutím tlačítka „CLEAR/MC“.

Zobrazení uložených nutričních hodnot

- 1) Nejprve zkontrolujte, zda je váha ve vážícím režimu (na displeji musí svítit indikátor „WT“). V případě, že tomu tak není, stiskněte tlačítko „ZERO“.
- 2) Stiskněte tlačítko „MR“. Na displeji se zobrazí součet všech do paměti uložených nutričních hodnot potravin. V pravém horním rohu se zobrazí „Σ“. Stisknutím tlačítka „MR“ přepnete do režimu „WT“.

**Upozornění**

Nelze zobrazit celkovou hmotnost všech potravin, jejichž nutriční hodnoty jste uložili do paměti.

Vymazání uložených údajů

Na váze v režimu „WT“ a se zobrazenými „,000“ na displeji stiskněte tlačítko CLEAR/MC, rozbliká se „,M“. Pokud chcete záznamy opravdu vymazat, znovu stiskněte tlačítko CLEAR/MC; Pokud ne, ukončete vymazávání stisknutím jakéhokoliv jiného tlačítka.

INDIKÁTOR PŘETÍŽENÍ

Je-li váha přetížena (max. kapacita je 5 kg), na displeji se zobrazí symbol „Err“. Okamžitě potraviny z váhy odstraňte, abyste předešli jejímu poškození.

VÝMĚNA BATERIÍ

Pokud se na displeji zobrazí ikona vybité baterie, je potřeba baterii vyměnit.

- 1) Sejměte kryt prostoru baterie umístěný na spodní straně váhy.
- 2) Vyměňte starou baterii.
- 3) Do prostoru pro uložení baterií vložte 1ks 3V lithiové baterie CR2032, přičemž dbejte na dodržení správné polaritě (kladný pól baterie musí být vždy směrem nahoru).

**Upozornění**

- V případě, že nebudete váhu po delší dobu používat, uskladňujte ji vždy v horizontální poloze, která je šetrnější vůči velmi citlivým senzorům umístěným v nožkách váhy.
- Nenechávejte na váze položené různé předměty, které by zbytečně zatěžovaly její senzory.
- Silná magnetická pole mohou ovlivnit přesnost vážení. Vyhněte se používání váhy v takovýchto prostorách.

Dietetická kuchyňská váha

SKS 6000

CZ

ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

Pro čištění vnějších částí přístroje používejte jemný hadřík navlhčený ve vlažné vodě. Nepoužívejte drsné čisticí prostředky, ředidla, nebo rozpouštědla, jinak by mohlo dojít k poškození povrchu přístroje.

LIKVIDACE POUŽITÝCH BATERIÍ

Součástí příslušenství tohoto výrobku je alkalické baterie. Použité baterie nepatří do domovního odpadu. Odložte je na sběrná místa určená k odkládání použitých baterií.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

V případě, že váha zobrazuje náhodné hodnoty, nebo se automaticky nevypíná, je potřeba ji tzv. „restartovat“. V takovém případě vyjměte na přibližně 10 sekund baterie, poté je vložte zpět. Váha by měla normálně fungovat.

TECHNICKÁ DATA

Napájení.....	1x 3V lithiová baterie (CR2032)
Max. měřitelná hmotnost.....	5000 g
Přesnost vážení.....	1 g
Přepínání hmotnostních jednotek	g -> oz -> ml -> fl:oz
Počet předprogramovaných nutričních hodnot potravin.....	999
Počet paměťových pozic pro celkový součet nutričních hodnot.....	99
Automatické vypnutí při nečinnosti.....	60 s
Rozměry (šířka x hloubka x výška)	157 x 224 x 17 mm
Rozměr displeje (délka x výška).....	60 x 45 mm
Hmotnost.....	0,55 kg

LIKVIDACE POUŽITÝCH ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



Tento symbol na výrobku, jeho příslušenství nebo obalu označuje, že s tímto výrobkem nesmí být zacházeno jako s domovním odpadem. Výrobek zlikvidujte jeho předáním na sběrné místo pro recyklaci elektrických a elektronických zařízení. V zemích Evropské unie a jiných evropských zemích existují samostatné sběrné systémy pro shromažďování použitých elektrických a elektronických výrobků. Zajištěním jejich správné likvidace pomůžete prevenci vzniku potenciálních rizik pro životní prostředí a lidské zdraví, která by mohla vzniknout nesprávným zacházením s odpady. Recyklace odpadových materiálů napomáhá udržení přírodních zdrojů surovin - z uvedeného důvodu nelikvidujte prosím vaše stará elektrická a elektronická zařízení s domovním odpadem. Pro získání podrobných informací k recyklaci tohoto výrobku kontaktujte prosím pracovníka ochrany životního prostředí místního (městského nebo obvodního) úřadu, pracovníky sběrného dvora nebo zaměstnance prodejny, ve které jste výrobek zakoupili.

POKYNY A INFORMACE O NAKLÁDÁNÍ S POUŽITÝM OBALEM

Použitý obalový materiál odložte na místo určené obcí k ukládání odpadu.



Tento výrobek je v souladu s požadavky směrnice EU o elektromagnetické kompatibilitě a elektrické bezpečnosti.

381	Ananas	čerstvý, na kostky
383	Ananas	konzervovaný, plátky, hustý sirup
385	Ananas	konzervovaný, plátky, ve šťávě
382	Ananas	konzervovaný, špalíčky/drcený, hustý sirup
384	Ananas	konzervovaný, špalíčky/drcený, ve šťávě
20	Ančovičky	konzervované, v oleji
566	Arašídy	pražené na oleji
569	Arašídy	pražené na oleji, solené
565	Arašídy	pražené na sucho
568	Arašídy	pražené na sucho, nesolené
567	Arašídy	pražené na sucho, solené
706	Arašídy	v čokoládě
160	Artyčoky	vařené, scezené
337	Avokádo	čerstvé, bez slupky a pecky
1	Bagel	
2	Bagel	s rozinkami a skořicí
3	Bagel	vaječný
387	Banán	bez slupky, čerstvý
338	Banány	čerstvé
966	Banány Plantain	vařené
690	Bonbóny	měkké gumové
689	Bonbóny	tvrdé
972	Borůvková náplň do koláčů	konzervovaná
341	Borůvky	čerstvé
342	Borůvky	mražené, přislazené
796	Brambor	červený, pečený ve slupce
274	Brambor	oloupaný po uvaření
275	Brambor	oloupaný před uvařením
271	Brambor	pečený ve slupce
272	Brambor	pečený, bez slupky
273	Brambor	pečený, pouze slupka
284	Bramboráky	domácí
280	Bramborová kaše	domácí
282	Bramborová kaše	domácí, s mlékem
283	Bramborová kaše	domácí, s mlékem, margarínem
279	Bramborová kaše	mražená
281	Bramborová kaše	sušená, s mlékem, máslem, solí
863	Bramborová kaše	z rychlého občerstvení
287	Brambory	vroubkované, domácí, máslo

286	Brambory	vroubkované, instantní směs, plnotučné mléko, máslo
218	Brambory křupavé	obyčejné
86	Brambory pečené	se sýrem, z rychlého občerstvení
839	Brambory Roesti	z rychlého občerstvení
307	Brambory sladké	kandované
308	Brambory sladké	konzervované, v sirupu, scezený
305	Brambory sladké	pečené ve slupce
306	Brambory sladké	vařené bez slupky
324	Brambory sladké	vařené, grilované, scezené, nebo pečené
277	Brambory zapékané	domácí, příprava s máslem
276	Brambory zapékané	sušená směs, příprava s máslem
481	Braunschweiger	(játrová paštika, vepřové)
148	Brie	sýr
185	Brokolice	čerstvá, vařená, scezená
186	Brokolice	mražená, scezená
183	Brokolice	syrová, růžičky
187	Brokolice	v sýrové kořeněné omáčce, mražená
374	Broskve	čerstvé
375	Broskve	konzervované, hustý sirup
376	Broskve	konzervované, ve šťávě
377	Broskve	sušené
347	Brusinky	sušené, přislazené
687	Buchta hrníčková s polevou	
34	Bulgur	vařený
842	Burrito	fazole a maso, z rychlého občerstvení
841	Burrito	fazole a sýr, z rychlého občerstvení
598	Camembert	
538	Candát	šťika
204	Celer	čerstvý
206	Celer	vařený
128	Cereálie	100% přírodní, ovesné, s medem a rozinkami
129	Cereálie	100% přírodní, ovesné, s medem a rozinkami, nízkotučné
137	Cereálie	celozrnné pšeničné
140	Cereálie	celozrnné všechny
124	Cereálie	Clusters s medem a ořechy
117	Cereálie	Crispix
118	Cereálie	Froot
122	Cereálie	grahamové Golden

104	Cereálie	Cheerios
123	Cereálie	Cheerios s medem a ořechy
112	Cereálie	kakaové
111	Cereálie	kakaové Krispies
125	Cereálie	Kix
113	Cereálie	kompletní pšeničné
116	Cereálie	kukuřičné Pops
126	Cereálie	Life
119	Cereálie	lupínky Frosted
127	Cereálie	Nature Valley granola
132	Cereálie	pšeničné
141	Cereálie	pšeničné
120	Cereálie	pšeničné mini Frosted, obyčejné nebo velikost „sousto“
131	Cereálie	ryžové
136	Cereálie	ryžové Krispies
101	Cereálie	s Calvados
100	Cereálie	s jablky a skořicí
135	Cereálie	s rozinkami a ořechy
133	Cereálie	s rozinkami, General Mills, všechny
134	Cereálie	s rozinkami, Kellogg's
110	Cereálie	skořicové Life
130	Cereálie	směs 19 různých
102	Cereálie	směs 4 různých
138	Cereálie	speciální K
250	Cibule	čerstvá
251	Cibule	čerstvá, vařená, scezená
252	Cibule	sušená kolečka
253	Cibulka	jarní, čerstvá
941	Cibulky	francouzské smažené
864	Cibulové kroužky	obalené ve strouhance, smažené, z rychlého občerstvení
359	Citron	čerstvý, bez slupky
964	Citronáda	
558	Cizrna	konzervovaná
557	Cizrna	sušená, vařená
960	Cola	
961	Cola	dietní
210	Coleslaw	domácí
852	Coleslaw	z rychlého občerstvení

211	Collard	čerstvý, vařený, scezený
212	Collard	mražený, vařený, scezený
824	Corn dog	mražený
221	Croissanty	
301	Cuketa	čerstvá
302	Cuketa	vařená, scezená
765	Cukr	bílý, krupice
763	Cukr	hnědý
996	Čaj	bylinkový
998	Čaj	citrónový, slazený
999	Čaj	citrónový, slazený umělým sladidlem
997	Čaj	instantní, prášek, připravený, neslazený
224	Čekanka	kadeřavá, Escarole, čerstvá
549	Červené boby	konzervované
542	Červené boby	sušené, vařené
522	Červenice	pečená nebo grilovaná
225	Česnek	syrový
563	Čočka	sušená, vařená
700	Čokoláda	mléčná, obyčejná
702	Čokoláda	mléčná, s arašidy, Mr. Goodbar
701	Čokoláda	mléčná, s mandlemi
934	Čokoláda	na pečení, nepřislazená, rozpuštěná
933	Čokoláda	na pečení, nepřislazená, v pevném stavu
708	Čokoláda	speciální tmavá, sladká (Hershey)
180	Čokoláda	tabulka, bílá
969	Čokoládový prášek	
679	Dánské pečivo	ovocné
678	Dánské pečivo	žervé
350	Datle	bez pecek
632	Dip koprový	
802	Dressing Caesar	nízkotučný
801	Dressing Caesar	normální
803	Dressing Coleslaw	
812	Dressing farmářský	nízkotučný
811	Dressing farmářský	normální
813	Dressing farmářský	odtučněný
805	Dressing francouzský	nízkotučný
804	Dressing francouzský	normální
807	Dressing italský	nízkotučný
806	Dressing italský	normální

294	Dressing italský salátový	bez tuku
553	Dressing Mayo	omáčka Miracle, dietní
550	Dressing Mayo	omáčka Miracle, obyčejný
815	Dressing ruský	nízkotučný
814	Dressing ruský	normální
828	Dressing salátový	farmářský, bez tuku
798	Dressing salátový	Tisíce ostrovů, bez tuku
817	Dressing Tisíce ostrovů	nízkotučný
816	Dressing Tisíce ostrovů	normální
800	Dressing z modrého sýru	nízkotučný
799	Dressing z modrého sýru	normální
454	Drůbky krůtí	považené
435	Drůbky kuřecí	považené
289	Dýně	konzervovaná
288	Dýně	vařená, pyré
780	Džemy	
980	Džus grapefruitový	koncentrát, mražený, nepřislazený, neředěný
981	Džus grapefruitový	koncentrát, mražený, nepřislazený, ředěný
978	Džus grapefruitový	konzervovaný, nepřislazený
979	Džus grapefruitový	konzervovaný, přislazený
976	Džus grapefruitový	růžový nebo bílý, čerstvý
983	Džus hroznový	koncentrát, mražený, přislazený, neředěný
984	Džus hroznový	koncentrát, mražený, přislazený, ředěný
982	Džus hroznový	v lahvi nebo konzervovaný
974	Džus jablečný	koncentrát, mražený, neředěný
975	Džus jablečný	mražený, koncentrát, ředěný
973	Džus jablečný	v lahvi nebo konzervovaný
986	Džus pomerančový	konzervovaný, nepřislazený
988	Džus pomerančový	neředěný
989	Džus pomerančový	ředěný
985	Džus pomerančový	všechny druhy, čerstvý
913	Enchilada	hotová
551	Fazole	bílé, konzervované
540	Fazole	černé, sušené, važené
541	Fazole	Great Northern, sušené, važené
546	Fazole	pečené, samotné nebo vegetariánské, konzervované
545	Fazole	Pinto, sušené, važené
89	Fazole	strakaté, konzervované

544	Fazole bílé	sušené, vařené
170	Fazole Lima	baby, mražené, vařené, scezené
169	Fazole Lima	mražené, vařené, scezené
543	Fazole Lima	sušené, vařené, velké
578	Fazole smažené	konzervované
977	Fazole v rajské omáčce	konzervované
175	Fazolky zelené	konzervované, scezené
173	Fazolky zelené	mražené, vařené, scezené
171	Fazolky zelené	syrové, vařené, scezené
165	Fazolové lusky	syrové
166	Fazolové lusky	vařené, scezené
228	Fenykl	hlíza, syrový
713	Fíková tyčinka	sušenka
265	Fíky	čerstvé
351	Fíky	sušené
508	Filé rybí	v těstíčku nebo ve strouhance a smažené
955	Gin, rum, tequila, vodka, whisky	
31	Granola	měkká, s čokoládovými kousky
32	Granola	měkká, s rozinkami
30	Granola	tvrdá, obyčejná
355	Grapefruit	čerstvý, bez slupky, bílý
354	Grapefruit	čerstvý, bez slupky, růžový nebo červený
356	Grapefruit	konzervovaný, řídký sirup
944	Guacamole	
688	Gumoví medvídci	
857	Hamburger	dvojitý, normální, salát, rajské jablko, mayo, z rychlého občerstvení
859	Hamburger	dvojitý, velký, salát, rajské jablko, mayo, z rychlého občerstvení
858	Hamburger	jednoduchý, normální, salát, rajské jablko, mayo, z rychlého občerstvení
860	Hamburger	jednoduchý, velký, salát, rajské jablko, mayo, z rychlého občerstvení
942	Hořčice	připravená, žlutá
862	Hot dog	chilli, z rychlého občerstvení
861	Hot dog	obyčejný, z rychlého občerstvení
242	Houby	čerstvé
244	Houby	konzervované, scezené
246	Houby	Shitake, scezené
245	Houby	Shitake, vařené
243	Houby	vařené, scezené

418	Hovězí	biftek, grilovaný, libový
476	Hovězí	Bologna
403	Hovězí	dušené (hrudí) nebo roštěná, libové i tučné
404	Hovězí	dušené nebo roštěná, libové
412	Hovězí	játra, smažená
405	Hovězí	konzervované
939	Hovězí	mleté, najemno, 75%, vařené, opečené
937	Hovězí	mleté, najemno, 80%, vařené, opečené
938	Hovězí	mleté, najemno, 85%, vařené, opečené
407	Hovězí	ořech, libový
406	Hovězí	ořech, libový i tučný
414	Hovězí	pečená žebra, vařená, libová
413	Hovězí	pečená žebra, vařená, libová i tučná
410	Hovězí	sekané, 73%, grilované
409	Hovězí	sekané, 80%, grilované
408	Hovězí	sekané, 85%, grilované
402	Hovězí	spodní šál, vařený, libový
401	Hovězí	spodní šál, vařený, libový i tučný
420	Hovězí	steak, grilovaný, libový
419	Hovězí	steaky, svičková, grilované, libové maso
411	Hovězí	sušené
416	Hovězí	svíčková, grilovaná, libová
415	Hovězí	svíčková, grilovaná, libová i tučná
477	Hovězí a vepřové	Bologna
903	Hovězí bujón	instantní směs, nepřipravený
882	Hovězí bujón	kondenzovaný, připravený z vody
821	Hovězí dušené	konzervované
262	Hovězí Enchilada se sýrem	z rychlého občerstvení
483	Hovězí sušené	naložené
908	Hovězí vývar	domácí
278	Hranolky	mražené, pečené v troubě
178	Hranolky	pečené
856	Hranolky	z rychlého občerstvení
548	Hrášek	Black eye, konzervovaný
547	Hrášek	Black eye, sušený, vařený
256	Hrášek	cukrový, čerstvý, vařený, scezený
257	Hrášek	cukrový, mražený, vařený, scezený
168	Hrášek	mražený, vařený, scezený
167	Hrášek	syrový, vařený, scezený
258	Hrášek	zelený, konzervovaný, scezený
259	Hrášek	zelený, mražený, vařený, scezený

357	Hrozny	bezpečkové, čerstvé
336	Hruška japonská nashi	čerstvá
378	Hrušky	čerstvé
379	Hrušky	konzervované, hustý sirup
380	Hrušky	konzervované, ve šťávě
562	Hummus	z obchodu
514	Humr	vařený v páře
449	Husa	maso a kůže, pečená
451	Husa	Pate de foi gras (paštika z husích jater)
450	Husa	pouze maso, pečená
599	Cheddar	
600	Cheddar	nízkotučný
846	Cheeseburger	dvojitý, normální, 3 ks pečiva, obyčejný, z rychlého občerstvení
845	Cheeseburger	dvojitý, normální, obyčejný, z rychlého občerstvení
843	Cheeseburger	dvojitý, normální, salát, rajské jablko, mayo, z rychlého občerstvení
847	Cheeseburger	jednoduchý, normální, obyčejný
844	Cheeseburger	jednoduchý, normální, salát, rajské jablko, mayo, z rychlého občerstvení
848	Cheeseburger	jednoduchý, velký, salát, rajské jablko, mayo, z rychlého občerstvení
106	Chex	cereálie s medem a ořechy
105	Chex	kukuřičné cereálie
109	Chex	pšeničné cereálie
108	Chex	rýžové cereálie
107	Chex	vícezrnné cereálie
746	Chex mix	
851	Chilli con carne	z rychlého občerstvení
823	Chilli con carne s fazolemi	konzervované
932	Chilli prášek	
754	Chipsy bramborové	nízkotučné
752	Chipsy bramborové	obyčejné, solené
755	Chipsy bramborové	odtučněné
753	Chipsy bramborové	smetana s cibulí
705	Chipsy čokoládové	bílé
704	Chipsy čokoládové	polosladké
747	Chipsy kukuřičné	obyčejné
762	Chipsy tortillové	nacho, nízkotučné
761	Chipsy tortillové	nacho, normální

759	Chipsy tortillové	obyčejné, normální
760	Chipsy tortillové	pečené
98	Chléb	bochník, francouzský
103	Chléb	česnekový
93	Chléb	velký bochník, celozrnný
4	Chléb banánový	recept, margarín
22	Chléb bílý	
24	Chléb bílý	dietní
23	Chléb bílý	s měkkou kůrkou
25	Chléb celozrnný	
8	Chléb celozrnný	pšeničný
10	Chléb francouzský	
17	Chléb hrozinkový	
11	Chléb indický Naan	
12	Chléb italský	
9	Chléb kukuřičný	
36	Chléb kukuřičný	recept, 2% mléka
35	Chléb kukuřičný	směs
52	Chléb Matzo	obyčejný
99	Chléb otrubový	
14	Chléb ovesný	
16	Chléb perníkový	
15	Chléb Pita	
21	Chléb pšeničný	dietní
18	Chléb rýžový	
19	Chléb rýžový	dietní
758	Chléb rýžový křupavý	hranatý
13	Chléb vícezrnný	
28	Chlebovina	suchá směs
163	Chřest	konzervovaný, řezý, scezený
162	Chřest	mražený, vařený, scezený
161	Chřest	syrový, vařený, scezený
249	Ibišek	mražený, vařený, scezený
248	Ibišek	syrový, vařený, scezený
987	Jablečná náplň do koláče	
326	Jablka	čerstvá, oloupaná
325	Jablka	čerstvá, se slupkou
329	Jablka	dušená bez cukru
328	Jablka	dušená s cukrem
327	Jablka	sušená

790	Jablko granátové	čerstvé
397	Jahody	čerstvé, střední
396	Jahody	čerstvé, velké
398	Jahody	mražené, přislazené, rozmražené
5	Ječmen	vařený
424	Jehněčí	hřbet, grilovaný, libový
423	Jehněčí	hřbet, grilovaný, libový i tučný
500	Jehněčí	kýta, libová, pečená
425	Jehněčí	kýta, pečená, libová i tučná
417	Jehněčí	sekané, vařené, grilované
422	Jehněčí	žebírka, vařená, libová
421	Jehněčí	žebírka, vařená, libová i tučná
493	Jehněčí	žebro, libové, vařené, pečené
952	Jicama	syrová
666	Jogurt	bílý, obyčejný
637	Jogurt	jemný, čokoládový
638	Jogurt	jemný, vanilkový
663	Jogurt	obyčejný, nízkotučný
665	Jogurt	obyčejný, odtučněný
662	Jogurt	ovocný, nízkotučný
664	Jogurt	ovocný, odtučněný
667	Jogurt	vanilkový nebo citrónový, nízkotučný
446	Kachna	maso a kůže, pečená
448	Kachna	Pekingská, prsa, maso a kůže, vykostěná, pečená
447	Kachna	pouze maso, pečená
936	Kakaový prášek	nepřislazený
231	Kapusta	čerstvá, vařená, scezená
232	Kapusta	mražená, vařená, scezená
195	Kapusta kadeřavá	syrová, krouhaná
189	Kapusta růžičková	čerstvá, vařená, scezená
188	Kapusta růžičková	mražená, vařená, scezená
343	Karambola	čerstvá
699	Karamely	čokoládové
698	Karamely	obyčejné
94	Kaše ovesná	obyčejná, instantní, obohacená
97	Kaše ovesná	obyčejná, rychlá nebo instantní, neobohacená
95	Kaše ovesná	s jablky a skořicí, instantní
96	Kaše ovesná	s javorovým a hnědým cukrem, instantní

139	Kaše ovesná pražená	Quaker, s medem a ořechy
556	Kaštiny	evropské, pečené, loupané
323	Kaštiny vodní	konzervované
971	Káva	espresso
970	Káva	vařená
930	Kečup	
233	Kedluben	vařený, scezený
554	Kešu	solené, pražené na sucho
358	Kiwi	čerstvé, bez slupky
945	Klementinky	
479	Klobása	hovězí a vepřová, uzená
480	Klobása	vepřová, vařená
482	Klobása Chorizo	hovězí a vepřová
681	Kobliha	s polevou
680	Kobliha	vdolek
559	Kokos	syrový, strouhaný, nebalený
560	Kokos	syrový, strouhaný, sušený, přislazený
661	Koktejl jogurtový s džusem	
659	Koktejl mléčný	hustý, čokoládový
660	Koktejl mléčný	hustý, vanilkový
352	Koktejl ovocný	konzervovaný, hustý sirup
353	Koktejl ovocný	konzervovaný, ve šťávě
990	Koktejl z brusinkového džusu	
775	Koktejl zmrzlinový	
668	Koláč Angelfood	
87	Koláč banánový krémový	připravený podle receptu
67	Koláč borůvkový	
781	Koláč broskvový	
70	Koláč citrónový	šlehaný
69	Koláč čokoládový krémový	
676	Koláč čokoládový s čokoládovou polevou	
72	Koláč dýňový	
66	Koláč jablečný	
677	Koláč kávový	
669	Koláč krémový Boston	
682	Koláč ovocný	
71	Koláč pekanový	
158	Koláč rýžový	hnědá rýže, samotná
685	Koláč svačिनový	čokoládový, plněný krémem, s polevou
686	Koláč svačिनový	čokoládový, s polevou, nízkotučný

68	Koláč třešňový	
675	Koláč tvarohový	
176	Koláč tvarohový	nepečený, připravený ze směsi
673	Koláčky	instantní směs, Angelfood
674	Koláčky	instantní směs, žluté, světlé, voda, vaječné bílky, bez polevy
658	Koňak vaječný	
222	Kopr	čerstvý
946	Korbáčky	
208	Koriandr	čerstvý
504	Krab	aljašský královský, vařený
506	Krab	koláč, vejce, cibule, margarín, smažený
505	Krab	maso, konzervovaný
182	Krém kokosový	
91	Krém pšeničný	obyčejný
92	Krém pšeničný	rychlý
530	Krevety	konzervované, scezené, tuhé
529	Krevety	obalené ve strouhance, smažené
870	Krevety	obalené ve strouhance, smažené, z rychlého občerstvení
496	Krůta	bílá, tenké plátky
459	Krůta	placičky, ve strouhance nebo v těstíčku, smažená
452	Krůta	prsá, maso a kůže, pečená
455	Krůta	sekaná, vařená
456	Krůta	světlé i tmavé maso, na kostky, kořeněné
457	Krůta	světlé maso, maso a kůže, pečená
458	Krůta	světlé maso, pouze maso, pečená
453	Krůta	tmavé maso, maso a kůže, pečená
478	Krůtí	Bologna
41	Krutony	kořeněné
940	Křen	připravený
217	Kukuřice	celá zrna, konzervovaná
213	Kukuřice	čerstvá, klas
216	Kukuřice	krémová, konzervovaná
214	Kukuřice	mražená, klas
215	Kukuřice	zrna, čerstvá
443	Kuře	cornwallská slepice, maso a kůže, pečená
437	Kuře	dietní maso, pouze maso, pečené
436	Kuře	dietní maso, pouze maso, smažené
442	Kuře	konzervované, pouze maso, s vývarem

441	Kuře	křídlo, maso a kůže, smažené, v mouce
440	Kuře	křídlo, maso a kůže, smažené, v těstíčku
428	Kuře	maso a kůže, pečené
427	Kuře	maso a kůže, smažené, v mouce
426	Kuře	maso a kůže, smažené, v těstíčku
430	Kuře	prsa, pouze maso, grilované
429	Kuře	prsa, pouze maso, smažené
445	Kuře	Rotisserie, dietní maso, pouze maso, pečené
439	Kuře	stehno, maso a kůže, smažené, v mouce
438	Kuře	stehno, maso a kůže, smažené, v těstíčku
434	Kuře	špalíčky, maso a kůže, smažené, v mouce
433	Kuře	špalíčky, maso a kůže, smažené, v těstíčku
432	Kuře	tmavé maso, pouze maso, pečené
431	Kuře	tmavé maso, pouze maso, smažené
965	Kuře Sweet & sour	konzervované
444	Kuřecí játra	povařená
822	Kuřecí maso	zapékané, mražené
40	Kuskus	vařený
951	Kvasnice	sušené, aktivní
201	Květák	čerstvý
202	Květák	čerstvý, vařený, scezený
203	Květák	mražený, vařený, scezený
826	Lasagne	s masem a omáčkou
827	Lasagne	zeleninové
956	Likéry	(53 proof)
223	Lilky	vařené, scezené
993	Limonáda	koncentrovaná, připravovaná z ledu
994	Limonáda	prášek, připravovaná z vody
968	Limonáda z červené řepy	
524	Losos	konzervovaný (růžový), ve šťávě (vč. kostí)
523	Losos	pečený nebo grilovaný
525	Losos	uzený
75	Loupáky	se skořicí a rozinkami, z obchodu
76	Loupáky	se skořicí, mražené těsto, pečené
114	Lupínky kukuřičné	General Mills, cereální
115	Lupínky kukuřičné	Kellogg's
693	M&M's	arašidové (M&M Mars)
694	M&M's	obyčejné (M&M Mars)
809	Majonéza	dietní (bez cholesterolu)
808	Majonéza	normální

810	Majonéza	odtučněná
819	Makaróny	hovězí, mražené, Healthy choice
142	Makaróny	vařené
515	Makrela	vařená
393	Maliny	čerstvé
394	Maliny	mražené, přislazené, rozmražené
364	Mandarinky	řídký sirup
995	Mandle	
365	Mango	čerstvé, bez slupky a pecky
209	Mangold	švýcarský, čerstvý
785	Margarín	obyčejný (80% tuku)
789	Margarín	roztíratelný (40% tuku)
787	Margarín	roztíratelný (60% tuku)
691	Marshmallow	miniaturní
692	Marshmallow	normální
783	Máslo	nesolené
782	Máslo	solené
696	Máslo arašídové	(Hershey)
654	Masové kuličky	s těstovinami a omáčkou, konzervované
650	Masové kuličky	s těstovinami a omáčkou, mražené
531	Mečoun	pečený nebo grilovaný
779	Med	
771	Melasa	
367	Meloun	Cantaloupe, měsíček bez slupky
368	Meloun	Honeydew, měsíček bez slupky
400	Meloun vodní	čerstvý, měsíček
332	Meruňky	čerstvé
333	Meruňky	konzervované, půlky, hustý sirup
334	Meruňky	konzervované, půlky, ve šťávě
335	Meruňky	sušené
695	Milky Way	(M&M Mars)
653	Mléko	kondenzované, konzervované, odtučněné
652	Mléko	kondenzované, konzervované, plnotučné
647	Mléko	nízkotučné (1%)
648	Mléko	odtučněné
645	Mléko	plnotučné (3,25%)
646	Mléko	polotučné (2%)
656	Mléko čokoládové	se sníženým obsahem tuku, z obchodu
655	Mléko čokoládové	z obchodu
657	Mléko čokoládové	z obchodu, nízkotučné

651	Mléko kondenzované	přislazené, konzervované
582	Mléko sójové	
48	Moučka kukuřičná	masa
267	Mouka	pšeničná celozrnná
45	Mouka chlebová	
47	Mouka koláčová	
38	Mouka kukuřičná	žlutá, sušená, běžná
37	Mouka kukuřičná	žlutá, sušená, celozrnná
46	Mouka pohanková	celozrnná
50	Mouka pšeničná	
49	Mouka s práškem do pečiva	
613	Mozzarella	plnotučné mléko
198	Mrkev	baby
197	Mrkev	čerstvá
199	Mrkev	čerstvá, vařená, scezená
172	Mrkev	konzervovaná
200	Mrkev	mražená, vařená, scezená
54	Muffin	borůvkový, směs
53	Muffin	borůvkový, z obchodu
57	Muffin	kukuřičná směs
56	Muffin	kukuřičný, z obchodu
58	Muffin	ovesné otruby, z obchodu
55	Muffin	s rozinkami
42	Muffin anglický	obyčejný
516	Mušle	dělané v páře
528	Mušle	vařené v páře
527	Mušle	vařené, obalené ve strouhance, smažené
764	Nachos se sýrem	z rychlého občerstvení
369	Nektarinky	čerstvé
268	Nové koření	konzervované
143	Nudle	chow mein, konzervované
146	Nudle	japonské, soba, vařené
144	Nudle	vaječné, obyčejné, vařené
145	Nudle	vaječné, špenátové, vařené
818	Nudle vaječné Alfredo	sušená směs
850	Nugety kuřecí	vykostěné (obalené ve strouhance a smažené), obyčejné, z rychlého občerstvení
943	Nutella	
950	Ocet	destilovaný
949	Ocet	jablečný

498	Okoun	mořský, vařený, sušený teplem
497	Okoun	sladkovodní, vařený, sušený teplem
517	Okouník mořský	vařený
220	Okurka	neoloupaná
219	Okurka	oloupaná
791	Olej canola	
372	Olivy	černé, konzervované, zralé
371	Olivy	zelené, nakládané
911	Omáčka Barbecue	
348	Omáčka brusinková	přísložená, konzervovaná
923	Omáčka houbová	konzervovaná
921	Omáčka hovězí	konzervovaná
924	Omáčka krůtí	konzervovaná
922	Omáčka kuřecí	konzervovaná
917	Omáčka na špagety	
918	Omáčka Sweet 'n sour	
912	Omáčka sýrová	hotová
914	Omáčka sýrová Nacho	hotová
919	Omáčka Teriyaki	
920	Omáčka worcesterová	
596	Omeleta vaječná	obyčejná
724	Oplatky vanilkové	nízkotučné
967	Oranžáda	
552	Ořechy	brazilské, loupané
555	Ořechy	kešu, solené, pražené na oleji
539	Ořechy	mandle, loupané
561	Ořechy lískové	sekané
564	Ořechy Macademia	pražené na sucho, solené
732	Ořechy s arašídý (směs)	pražené na oleji, solené
703	Ořechy s arašídý (směs)	pražené, solené
588	Ořechy vlašské	sekané
304	Ořešák	mražený, vařený, mačkaný
339	Ostružiny	čerstvé
340	Ostružiny	konzervované, hustý sirup
90	Ostružiny	mražené
88	Otruby kukuřičné	bílé nebo žluté
59	Otruby ovesné	nevařené
60	Palačinky	mražené, hotové
840	Palačinky	s máslem a sirupem, z rychlého občerstvení
61	Palačinky	směs

62	Palačinky	směs, 2% mléka, vejce a olej
229	Palmová srdíčka	konzervovaná
373	Papája	čerstvá
261	Papričky čili	čerstvé, zelené nebo červené
263	Papričky Jalapenos	konzervované
264	Paprika	zelená nebo červená, čerstvá
266	Paprika	zelená nebo červená, vařená, scezená
260	Papriky dlouhé	čerstvé
494	Párek letní	cervelát, hovězí a vepřový
487	Párek v rohlíku frankfurtský	hovězí
488	Párek v rohlíku frankfurtský	hovězí a vepřový
495	Párek vídeňský	
616	Parmazán	
255	Pastinák	vařený, scezený
489	Pastrami	hovězí, nakládané
207	Pažitka	čerstvá
792	Pečivo	zákuskové, mražené
793	Pečivo	zákuskové, ovocné
80	Pečivo drobné	nízkotučné
79	Pečivo drobné	ovocné
574	Pekany	půlené
490	Pepperoni	vepřové, hovězí
254	Petrželka	čerstvá
270	Pickles	ochucené, sladké
269	Pickles	okurkové, s koprem
576	Pistácie	pražené, solené, loupané
683	Píškot	máslový
684	Píškot	odtučněný
953	Pivo	obyčejné
954	Pivo	světlé
962	Pivo zázvorové	
866	Pizza	pepperoni, z rychlého občerstvení
788	Pizza	s masem a zeleninou, mražená, pečená
865	Pizza	sýrová, z rychlého občerstvení
786	Pizza Pepperoni	mražená, pečená
830	Placičky vegetariánské	mražené, Morningstar farms
512	Platýs	pečený nebo grilovaný
510	Platýs nebo mořský jazyk	pečený nebo grilovaný
649	Podmáslí	
644	Pohár zmrzlinový	

854	Pohár zmrzlinový	horký fudge, z rychlého občerstvení
772	Poléva	čokoládová, hotová
773	Poléva	vanilková, hotová
795	Polévka	bramborová, kondenzovaná, konzervovaná, s mlékem
876	Polévka brokolicevo-cheddarová	kondenzovaná, připravená z plnotučného mléka
875	Polévka brokolicevo-sýrová	kondenzovaná, připravená z plnotučného mléka
878	Polévka celerová	kondenzovaná, připravená z plnotučného mléka
904	Polévka cibulová	instantní směs, nepřipravená
907	Polévka cibulová	instantní směs, připravená z vody
900	Polévka čočková	hotová, nízkotučná, málo solená
880	Polévka houbová	kondenzovaná, připravená z plnotučného mléka
887	Polévka houbová krémová	kondenzovaná, připravená z vody
883	Polévka hovězí nudlová	kondenzovaná, připravená z vody
889	Polévka hrášková	kondenzovaná, připravená z vody
51	Polévka chřestová	kondenzovaná, konzervovaná, s mlékem
879	Polévka kuřecí	kondenzovaná, připravená z plnotučného mléka
886	Polévka kuřecí krémová	kondenzovaná, připravená z vody
897	Polévka kuřecí nudlová	hotová, nízkotučná, málo solená
893	Polévka kuřecí nudlová	hotová, sytá
906	Polévka kuřecí nudlová	instantní směs, připravená z vody
884	Polévka kuřecí nudlová	kondenzovaná, připravená z vody
898	Polévka kuřecí s rýží a zeleninou	hotová, nízkotučná, málo solená
894	Polévka kuřecí zeleninová	hotová, sytá
901	Polévka minestrone	hotová, nízkotučná, málo solená
888	Polévka minestrone	kondenzovaná, připravená z vody
905	Polévka nudlová Ramen	kuřecí, instantní směs, nepřipravená
881	Polévka rajská	kondenzovaná, připravená z plnotučného mléka
890	Polévka rajská	kondenzovaná, připravená z vody
885	Polévka ze škeblí	Manhattan, kondenzovaná, připravená z vody
877	Polévka ze škeblí	Nová Anglie, kondenzovaná, připravená z plnotučného mléka
902	Polévka zeleninová	hotová, nízkotučná, málo solená
895	Polévka zeleninová hovězí	hotová, sytá
891	Polévka zeleninová hovězí	kondenzovaná, připravená z vody

892	Polévka zeleninová vegetariánská	kondenzovaná, připravená z vody
520	Pollock	pečený nebo grilovaný
570	Pomazánka arašídová	obyčejná, jemná
571	Pomazánka arašídová	obyčejná, s kousky
572	Pomazánka arašídová	se sníženým obsahem tuku, jemná
370	Pomeranče	čerstvé, bez slupky a pecek
750	Popcorn	karamelový, s arašídý
749	Popcorn	pražený na oleji, solený
748	Popcorn	pražený vzduchem, nesolený
751	Popcorn	sýrový
234	Pórek	vařený, scezený
926	Prášek do pečiva	
757	Preclíky	točené
756	Preclíky	tyčinky
314	Protlak rajský	konzervovaný
509	Prsty rybí	ve strouhance, mražené, předehřáté
532	Pstruh	pečený nebo grilovaný
739	Pudink	čokoládový, hotový, obyčejný
743	Pudink	čokoládový, hotový, odtučněný
735	Pudink	čokoládový, instantní směs připravená z 2% mléka
736	Pudink	čokoládový, instantní směs připravená z 2% mléka, normální, vařený
740	Pudink	rýžový, hotový, obyčejný
741	Pudink	tapioka, hotový, obyčejný
744	Pudink	tapioka, hotový, odtučněný
742	Pudink	vanilkový, hotový, obyčejný
745	Pudink	vanilkový, hotový, odtučněný
737	Pudink	vanilkový, instantní směs připravená z 2% mléka
738	Pudink	vanilkový, instantní směs připravená z 2% mléka, normální, vařený
991	Punč ovocný	
309	Rajčata	čerstvá
316	Rajčata	dušená, konzervovaná
310	Rajčata	cherry
311	Rajčata	konzervovaná
315	Rajčata	omáčka, konzervovaná
312	Rajčata	sušená na slunci, samotná
820	Ravioly	s rajskou a masovou omáčkou, konzervované

395	Rebarbora	mražená, vařená s cukrem
797	Rebarbora	mražená, vařená s cukrem
618	Ricotta	plnotučné mléko
619	Ricotta	polotučné mléko
74	Rohlíky	hamburgery, párky v rohlíku
392	Rozinky	bezpečkové
349	Rozinky	sušené
707	Rozinky v čokoládě	
247	Rukola	Mustard greens, vařená, scezená
154	Rýže	bílá, dlouhozrnná, instantní
152	Rýže	bílá, dlouhozrnná, syrová
153	Rýže	bílá, dlouhozrnná, vařená
157	Rýže	divoká, vařená
151	Rýže	hnědá, dlouhozrnná, vařená
155	Rýže	instantní, syrová
156	Rýže	instantní, vařená
150	Rýže	nudle, važené
831	Rýže mexická	příloha, sušená směs
290	Ředkvičky	syrové
177	Řepa	celá nebo plátky, vařená, scezená
179	Řepa	konzervovaná, scezená
181	Řepa	zelené, listy a řapíky, važené, scezené
784	Sádlo	
492	Salám	hovězí a vepřový, sušený
491	Salám	hovězí a vepřový, vařený
235	Salát	čerstvý
867	Salát	kuřecí, bez dressingu, z rychlého občerstvení
285	Salát bramborový	domácí
237	Salát hlávkový	Iceberg, krouhaný
236	Salát hlávkový	Iceberg, list
239	Salát hlávkový	Looseleaf, kousky, krouhaný
238	Salát hlávkový	Looseleaf, list
241	Salát hlávkový	Romaine lettuce, krouhaný
240	Salát hlávkový	Romaine lettuce, srdíčko
537	Salát tuňákový	v oleji, s příchutí, dressing mayo
915	Salsa	
526	Sardinky	atlantické, konzervované v oleji, scezené (vč. kostí)
931	Semena celerová	

577	Semínka dýňová	pražená, solená
575	Semínka piniová	loupaná
579	Semínka sezamová	
586	Semínka slunečnicová	pražená, solená
837	Sendvič	s vejcem a párkem, z rychlého občerstvení
855	Sendvič rybí	obalený ve strouhance a smažený, s tatarskou, sýrem, z rychlého občerstvení
849	Sendvič s kuřecím masem	obalený ve strouhance a smažený, obyčejný, z rychlého občerstvení
825	Sendvič se šunkou a sýrem	mražené
871	Sendvič Sub	olej a ocet, sýr, salám, šunka, zelenina, z rychlého občerstvení
872	Sendvič Sub	pečené hovězí, mayo, zelenina, z rychlého občerstvení
928	Sendvič Sub	studený
873	Sendvič Sub	tuňákový salát, mayo, salát, z rychlého občerstvení
868	Shake	čokoládový, z rychlého občerstvení
869	Shake	vanilkový, z rychlého občerstvení
768	Sirup čokoládový	fudge
767	Sirup čokoládový	řidký
770	Sirup javorový	
769	Sirup kukuřičný	lehký
935	Skořice	
925	Slanina plátky	
513	Sleď	naložený
626	Smetana	do kávy
633	Smetana	instantní
634	Smetana	instantní s plnotučným mlékem
625	Smetana	napůl
635	Smetana	pasterizovaná
630	Smetana kysaná	nízkotučná
629	Smetana kysaná	obyčejná
631	Smetana kysaná	odtučněná
636	Smetanové výrobky	našlehané, mražené
697	Snickers	
963	Soda hroznová	
929	Soda jedlá	
580	Sója	Miso
916	Sójová omáčka	
583	Sójová zrna	pražená

581	Sójové boby	sušené, vařené
296	Sójové boby	zelené, vařené, scezené
835	Souffle špenátové	domácí
833	Steak salisburský	mražený
27	Strouhanka	sušená, strouhaná, kořeněná
26	Strouhanka	sušená, strouhaná, obyčejná
205	Suchary	se sýrem
734	Suchary celozrnné	
727	Suchary grahamové	drcené
726	Suchary grahamové	obyčejné
733	Suchary pšeničné	
729	Suchary rýžové	celozrnné, obyčejné
730	Suchary slané	čtvercové
731	Suchary standardní	kulaté nebo velikost „sousta“
725	Suchary sýrové	
499	Sumec	obalovaný ve strouhance, smažený
709	Sušenky	máslové, z obchodu
6	Sušenky	obyčejné nebo máslové, recept, 2% mléka
723	Sušenky	recept, margarín
722	Sušenky	těsto, chlazené
721	Sušenky	z obchodu
7	Sušenky	zmražené těsto, pečené, normální
719	Sušenky čokoládové s krémovou náplní	
720	Sušenky linecké	z obchodu, obyčejné
672	Sušenky oříškové	(Brownie), instantní směs, nízkotučné
670	Sušenky oříškové	(Brownie), z obchodu, bez polevy, obyčejné
671	Sušenky oříškové	(Brownie), z obchodu, bez polevy, odtučněné
715	Sušenky ovesné	měkké
714	Sušenky ovesné	normální, velké
716	Sušenky ovesné	odtučněné
718	Sušenky s arašídovým máslem	recept s margarínem
717	Sušenky s arašídovým máslem	z obchodu
712	Sušenky s čokoládovými chipsy	chlazené těsto, z obchodu
711	Sušenky s čokoládovými chipsy	z obchodu, nízkotučné
710	Sušenky s čokoládovými chipsy	z obchodu, normální
622	Sýr americký	pasterizovaný, obyčejný
623	Sýr americký	pasterizovaný, odtučněný
610	Sýr Feta	

611	Sýr Gouda	
597	Sýr modrý	
612	Sýr Monterey	
614	Sýr Muenster	
615	Sýr Neufchatel	
174	Sýr Provolone	
617	Sýr Provolone	
620	Sýr Romano	
609	Sýr strouhaný	
621	Sýr švýcarský	
624	Sýr švýcarský	pasterizovaný
295	Šalotka	čerstvá
502	Škeble	konzervované, scezené, tuhé
899	Škeble	Nová Anglie, hotové, nízkotučné, málo solené
501	Škeble	obalené ve strouhance, smažené
39	Škrob kukuřičný	
627	Šlehačka	nešlehaná
628	Šlehačka	nešlehaná, nízkotučná
947	Šlehačka	stříkaná
149	Špagety	celozrnné, vařené
834	Špagety boloňské	mražené, Healthy Choice
297	Špenát	čerstvý
298	Špenát	čerstvý, vařený, scezený
300	Špenát	konzervovaný, scezený
299	Špenát	mražený, vařený, scezený
386	Šťáva ananasová	nepřislazená, konzervovaná
360	Šťáva citrónová	čerstvá
361	Šťáva citrónová	konzervovaná nebo v lahvi, nepřislazená
992	Šťáva hroznová	
331	Šťáva jablečná	konzervovaná, nepřislazená
330	Šťáva jablečná	konzervovaná, přislazená
362	Šťáva limetková	čerstvá
363	Šťáva limetková	konzervovaná, nepřislazená
196	Šťáva mrkvová	konzervovaná
313	Šťáva rajčatová	konzervovaná, slaná
391	Šťáva švestková	konzervovaná nebo v lahvi
320	Šťáva zeleninová	koktejl, konzervovaná
463	Šunka	čerstvá, vařená, libová a tučná
462	Šunka	konzervovaná

465	Šunka	kýta, pečená, libová a tučná
464	Šunka	naložená, libová a tučná
486	Šunka	v medu, uzená, vařená
485	Šunka	vařená, extra libová
484	Šunka	vařená, normální
388	Švestky	čerstvé
390	Švestky	dušené, nepřislazené
389	Švestky sušené	vypeckované, nevařené
874	Taco	hovězí
77	Taco skořápky	pečené
587	Tahini	
399	Tangerinky	čerstvé, bez slupky a pecek
78	Tapioka	krupice, sušená
472	Telecí	kotlety, dušené, libové i tučné
473	Telecí	kotlety, ve strouhance, vařené, libové i tučné
766	Těsto listové	mražené, připravené k pečení, pečené
65	Těsto na koláč	grahamové
64	Těsto na koláč	pečené, mražené
63	Těsto na koláč	pečené, recept
147	Těstoviny	mražené, obyčejné, vařené
44	Toast francouzský	mražený
43	Toast francouzský	recept, 2% mléka, pečený
838	Toast s máslem	z rychlého občerstvení
585	Tofu	měkké
584	Tofu	pevné
230	Topinambury	čerstvé
728	Topinka	obyčejná
836	Tortellini	těstoviny se sýrovou náplní, mražené
81	Tortilla	kukuřičná
82	Tortilla	mouka
503	Treska	pečená nebo grilovaná
511	Treska	pečená nebo grilovaná
345	Třešně	čerstvé, bez pecek
366	Třešně Maraschino	konzervované, scezené
346	Třešňová náplň do koláčů	konzervovaná
927	Tuk pokrmový	pro jakékoliv účely
534	Tuňák	konzervovaný, scezený, v oleji, kousky
535	Tuňák	konzervovaný, scezený, ve vodě, kousky
536	Tuňák	konzervovaný, scezený, ve vodě, vcelku
533	Tuňák	pečený nebo grilovaný

317	Tuřín	vařený, kostky
291	Tuřín	vařený, scezený
602	Tvaroh	krémový s ovocem
604	Tvaroh	nízkotučný (1%)
603	Tvaroh	nízkotučný (2%)
605	Tvaroh	odtučněný
601	Tvaroh	více nebo méně tučný
774	Tyčinka	s ovocem a šťávou, mražená
33	Tyčinka Nutri cereální	ovocná
29	Tyčinka sníadaňová	cereální kůrka, ovocná náplň, netučná
829	Tyčinky se sýrem Mozzarella	
121	Tyčinky slané	
303	Tykev	pečená
507	Úhoř	vařený, sušený teplem
519	Ústřice	obalené ve strouhance, smažené
518	Ústřice	pouze syrové maso
948	Vanilinový extrakt	
590	Vejce	bílek, čerstvé
589	Vejce	celé, čerstvé
573	Vejce	celé, smažené
594	Vejce	míchaná, s margarínem, plnotučným mlékem, solí
595	Vejce	náhražka, tekutá
593	Vejce	uvařené se solí
592	Vejce	vařené natvrdo, bez skořápky
591	Vejce	žloutek, čerstvé
471	Vepřová jemná svíčková	grilovaná, libová
521	Vepřová kotleta	opečená
469	Vepřové	párky, vařené
470	Vepřové	párky, vařené, placičky
466	Vepřové	pečená žebra, libová i tučná
461	Vepřové	slanina, kanadská, naložená, vařená
460	Vepřové	slanina, naložené, vařená
468	Vepřové	žebírko, libové i tučné, dušené
467	Vepřové	žebra, libová i tučná, vařená
832	Vepřové a fazole s rajskou omáčkou	konzervované
794	Vepřový steak	vařený, grilovaný
226	Vinné listy	konzervované
959	Víno	bílé
957	Víno	červené

958	Víno	růžové/načervenalé
344	Višně	červené, vypekované, konzervované, ve vodě
318	Vodnice	čerstvá, vařená, scezená
319	Vodnice	mražená, vařená, scezená
159	Vojtěška	syrová
164	Výhonky bambusové	konzervované, scezené
909	Vývar kuřecí	domácí
896	Vývar kuřecí	hotový, nízkotučný, málo solený
910	Vývar rybí	domácí
84	Waffle	obyčejné, mražené, opečené
85	Waffle	obyčejné, nízkotučné
83	Waffle	obyčejné, recept
73	Závin	jako hlavní chod
227	Zázvor	syrový
321	Zelenina	směs, konzervovaná, scezená
322	Zelenina	směs, mražená, vařená, scezená
190	Zelí	čerstvé, krouhané
194	Zelí	červené, syrové, krouhané
193	Zelí	Napa
192	Zelí	Pak choi nebo bok choy
191	Zelí	vařené
292	Zelí kyselé	konzervované
639	Zmrzlina	čokoládová
640	Zmrzlina	čokoládová, nízkotučná
643	Zmrzlina	jemná, vanilková
184	Zmrzlina	kornouty
641	Zmrzlina	vanilková
853	Zmrzlina	vanilková, jemná, v kornoutu, z rychlého občerstvení
642	Zmrzlina	vanilková, nízkotučná
776	Zmrzlina italská	připravená v restauraci
293	Zmrzlina jahodová	
474	Zvěřina	hřbet, vařený, grilovaný, libový
475	Zvěřina	vrchní šál, vařený, grilovaný, libový
778	Želatina	dezertní, prášek a voda, nízkotučná
777	Želatina	dezertní, prášek a voda, obyčejná
607	Žervé	nízkotučné
606	Žervé	obyčejné
608	Žervé	odtučněné