

Dietetyczna waga kuchenna

Instrukcja obsługi

PL



SENCOR®

SKS 6000

Przed uruchomieniem tego wyrobu prosimy o zapoznanie się z jego instrukcją obsługi, nawet w przypadku, jeżeli masz już doświadczenie w posługiwaniu się podobnymi urządzeniami. Z wyrobu należy korzystać wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi. Instrukcję należy zachować do ewentualnego zastosowania w przyszłości.

Przynajmniej przez okres gwarancji zalecamy zachować oryginalne opakowanie łącznie z wewnętrznym materiałem pakowym, dokument kasowy i kartę gwarancyjną. W razie transportu zapakować urządzenie do oryginalnego kartonu producenta, zapewniając tak maksymalną ochronę produktu przy ewentualnym transporcie (np. przeprowadzka lub odesłanie do serwisu).

SPIS TREŚCI

WAŻNE INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA	3
WPROWADZENIE	4
OPIS WYŚWIETLACZA LCD	5
OPIS PRZYCISKÓW	6
INSTRUKCJA OBSŁUGI	6
WSKAŹNIK PRZECIĄŻENIA	8
WYMIANA BATERII	8
KONSERWACJA I CZYSZCZENIE	9
LIKWIDACJA ZUŻYTYCH BATERII	9
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	9
DANE TECHNICZNE	9
LIKWIDACJA ZUŻYTYCH URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH	10
POKWSKAZÓWKI I INFORMACJE DOTYCZĄCE POSTĘPOWANIA ZE ZUŻYTYM OPAKOWANIEM	10

WAŻNE INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- 1) Starannie rozpakuj wyrób, zwracając uwagę, by nie wyrzucić żadnej części materiału pakowego, zanim znajdziesz wszystkie elementy produktu.
- 2) Ten wyrób nie jest przeznaczony dla osób (łącznie z dziećmi) o zmniejszonych predyspozycjach fizycznych, umysłowych lub mentalnych oraz osób o ograniczonej wiedzy i doświadczeniu, jeżeli nie jest nad nimi sprawowany fachowy nadzór albo nie zostały im udzielone instrukcje dotyczące obsługi wyrobu przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo.
- 3) Dzieci powinny być pod nadzorem, który zapewni, że nie będą się bawić tym wyrobem.
- 4) W żadnym razie nie naprawiaj wyrobu we własnym zakresie i nie dokonuj w nim żadnych przeróbek. Wszystkie naprawy i regulacje tego wyrobu należy powierzyć specjalistycznej firmie/serwisowi. Otworzenie wyrobu w czasie okresu gwarancyjnego grozi utratą praw do napraw gwarancyjnych.
- 5) Używaj i przechowuj wyrób poza zasięgiem materiałów łatwo palnych i lotnych.
- 6) Nie wystawiaj produktu na działanie temperatur ekstremalnych, bezpośredniego promieniowania słonecznego, nadmiernej wilgoci i nie umieszczaj go w zbyt zapyłonym miejscu.
- 7) Wyrobu nie ustawiamy w pobliżu grzejników, otwartego ognia i innych urządzeń i aparatów, które są źródłami ciepła.
- 8) Wyrób jest przeznaczony do użytku tylko w gospodarstwach domowych. Nie używać do celów przemysłowych lub na dworze!
- 9) Nie używać wyrobu do innego celu, niż jest przeznaczony.
- 10) Nie kropić wyrobu wodą ani innymi płynami. Wyrobu nie zanurzać w wodzie ani innych cieczach.
- 11) Jeżeli wyrób nie będzie używany przez dłuższy czas, wyjąć z niego baterie. W przeciwnym razie mogą się one wylać do wnętrza wyrobu i spowodować jego nieodwracalne uszkodzenie.
- 12) Do podłączenia wyrobu do gniazdka sieciowego używać tylko typ adaptera dostarczony z tym wyrobem.
- 13) W wyrobie nie wolno przeprowadzać zmian konstrukcyjnych, podłączać do niego dodatkowych wzmacniaczy w.cz. albo anten o zwiększonym zysku antenowym.
- 14) Producent nie odpowiada za szkody spowodowane na skutek niewłaściwego użycia urządzenia i jego wyposażenia (za złą jakość potraw, zranienia, oparzenia, pożar itp.).

WPROWADZENIE

Specjalna waga dietetyczna jest przeznaczona zwłaszcza na potrzeby:

- diet redukujących wagę
- sportowców
- diabetyków
- sercowców
- osób z chorobami nerek, podwyższonym poziomem cholesterolu, wysokim ciśnieniem itp.

Waga posiada zaprogramowanych 999 kodów potraw, przy pomocy których można wyświetlić tzw. wartości odżywcze (wartości kaloryczne) poszczególnych potraw, tzn. zawartość kalorii, sodu, białek, tłuszczu, węglowodanów, cholesterolu oraz błonnika dla większości codziennych potraw oraz napojów. Ze względu na to, że także takie same potrawy mogą mieć nieco odmienną zawartość wartości odżywczych, zaprogramowane wartości dają tylko orientacyjne i nie dokładne. Chodzi o średnie wartości odżywcze.



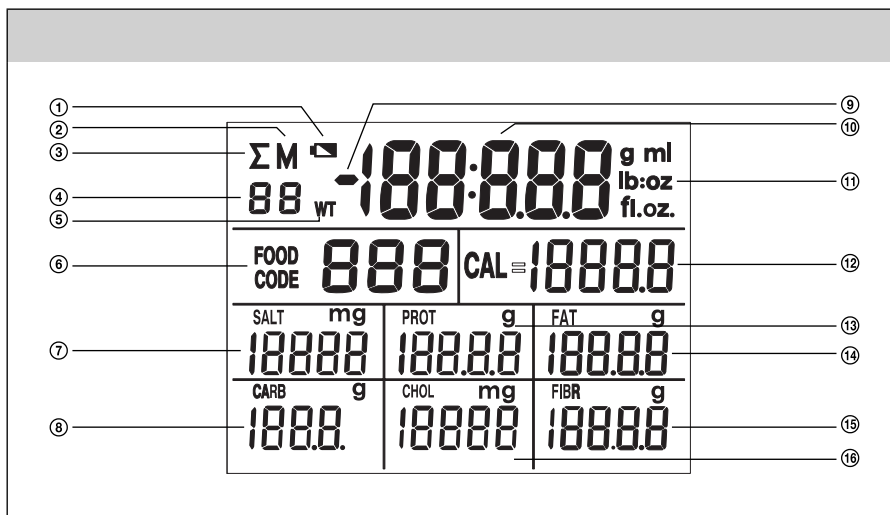
- W wyniku nieprawidłowego użytkowania wagi, ewentualnie nieprawidłowego wprowadzenia kodu potrawy, może dojść do nieprawidłowego wyświetlenia wartości odżywczych (kalorycznych) prowadzącego do nieprawidłowego odżywiania lub nawet do uszkodzenia zdrowia! Dlatego bardzo uważnie przeczytaj niniejszą instrukcję.
- Waga nie może zastąpić potrzebnej kontroli i opieki lekarskiej.

Dietetyczna waga kuchenna

SKS 6000

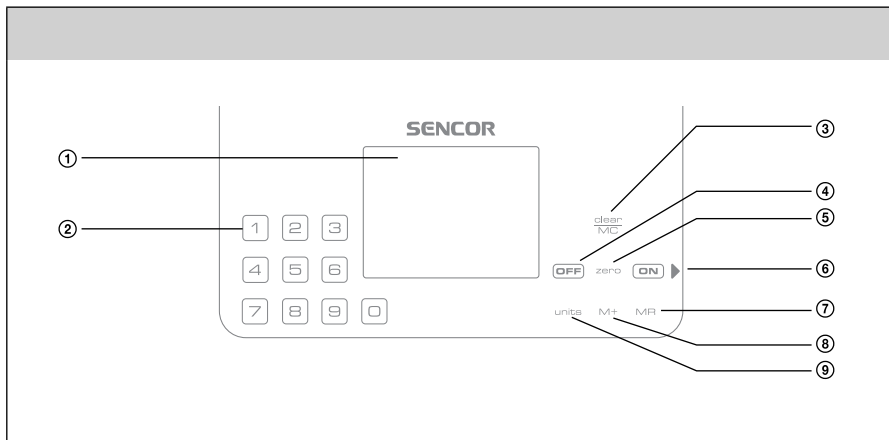
PL

OPIS WYŚWIETLACZA LCD



- ① Sygnalizacja słabej baterii
- ② Wskaźnik pamięci
- ③ Wskaźnik sumy wartości zapisanych w pamięci
- ④ Ilość potraw zapisanych w pamięci
- ⑤ Wskaźnik trybu ważącego
- ⑥ Kod potrawy
- ⑦ Wartość zawartości sodu [mg]
- ⑧ Wartość zawartości węglowodanów [g]
- ⑨ Wskaźnik ujemnej wartości wagi
- ⑩ Waga
- ⑪ Wybrana jednostka wagi
- ⑫ Ilość kalorii [cal]
- ⑬ Wartość zawartości protein [g]
- ⑭ Wartość zawartości tłuszczu [g]
- ⑮ Wartość zawartości błonnika [g]
- ⑯ Wartość zawartości cholesterolu [mg]

OPIS PRZYCISKÓW



- ① Wyświetlacz
- ② Przyciski numeryczne 0 – 9
- ③ Przycisk CLEAR/MC
- ④ Przycisk OFF
- ⑤ Przycisk ZERO
- ⑥ Przycisk ON (znajduje się na bocznej stronie wagi)
- ⑦ Przycisk MR
- ⑧ Przycisk M+
- ⑨ Przycisk UNITS

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Włączenie i wyłączenie wagi



Przed pierwszym włączeniem wagi otwórz pojemnik na baterie na jej tylnej stronie i usuń pasek izolacyjny zapobiegający rozładowaniu baterii podczas transportu.

- 1) Włącz wagę poprzez wciśnięcie przycisku „ON”.
- 2) Wyłącz wagę poprzez wciśnięcie przycisku „OFF”.



Waga wyłączy się automatycznie po ok. 60 sekundach po wyświetleniu „0” na wyświetlaczu LCD lub w przypadku braku czynności. Jeśli po zważeniu sam wyłączysz wagę przez wciśnięcie przycisku „OFF”, oszczędzisz tak baterie.

Przełączanie jednostek

Podczas ważenia możesz przez wciśnięcie przycisku „UNITS” przełączać pomiędzy jednostkami (g -> oz -> ml -> fl:oz).

Dietetyczna waga kuchenna

SKS 6000

PL

Postępowanie podczas ważenia

- 1) Włącz wagę poprzez wciśnięcie przycisku „ON”.
- 2) W razie potrzeby wybierz jednostkę wagi (g -> oz -> ml -> fl:oz).
- 3) Wszystkie segmenty wyświetlacza pokażą „0”. W górnym lewym rogu wyświetli się wskaźnik ważenia „WT”, oznaczający, że waga jest gotowa do ważenia.
- 4) Na powierzchnię ważącą połóż produkty, które chcesz zważyć.
- 5) Na wyświetlaczu wyświetli się waga w wybranych jednostkach.

Funkcja doważania

- 1) Włącz wagę poprzez wciśnięcie przycisku „ON”.
- 2) W razie potrzeby wybierz jednostkę wagi (g -> oz -> ml -> fl:oz).
- 3) Na powierzchnię ważącą ostrożnie połóż produkty, które chcesz zważyć.
- 4) Kiedy waga się ustabilizuje, wciśnij przycisk „ZERO”. Aktualna wartość zostanie zmasowana a wyświetlacz zostanie zresetowany na zero.
- 5) Na wagę połóż kolejne produkty. Wyświetlacz pokaże wartość tylko nowych produktów umieszczonych na wadze.
- 6) Można tak kontynuować ważenie produktów przez ich stopniowe dodawanie i powtarzanie kroków 4 i 5.

Jak wyłączyć funkcję doważania (ZERO)

Z wagi usuń wszystkie produkty. Na wyświetlaczu pokaże się wartość ujemna. Przez kilkakrotne wciśnięcie przycisku „ZERO” zresetujesz wagę do zera.

Wyświetlenie wartości odżywczych

- 1) Najpierw skontroluj, czy waga jest w trybie ważącym (na wyświetlaczu musi palić się wskaźnik „WT”). W innym razie, przyciśnij przycisk „ZERO”.
- 2) Na powierzchnię ważącą połóż następnie produkty, które chcesz zważyć.
- 3) Wyszukaj trzyniejskowy kod na liście produktów dostarczonej wraz z wagą.
- 4) Wyszukany kod cyfrowy produktu wprowadź wybierając kolejno przyciski numeryczne na wadze. Kod pokaże się w lewym rogu. (Wprowadzenie można wymazać przez wciśnięcie przycisku „CLEAR/MC”.)
- 5) Na wyświetlaczu w odpowiednich kolumnach pojawiają się poszczególne wartości odżywcze ważonego produktu:
CAL - zawartość kalorii
SALT - zawartość sodu
PROT - zawartość protein
FAT - zawartość tłuszczu
CARB - zawartość węglowodanów
CHOL - zawartość cholesterolu
FIBR - zawartość błonnika

Zapisanie wartości odżywczych

- 1) Według poprzedniego punktu wyświetl wartości odżywcze produktu.
- 2) Przez wciśnięcie przycisku M+ zapisz wartości odżywcze w pamięci.
- 3) Na wyświetlaczu pokaże się M01, co oznacza, że chodzi o pierwsze zapisane wartości odżywcze.
- 4) Na wagę połóż kolejne produkty i powtórz postępowanie. Na wyświetlaczu pojawi się M02, co oznacza, że wartości odżywcze zostały zapisane dla dwóch produktów.



- Pamięć jest trwała, dane nie zostaną utracone nawet w razie wyłączenia wagi.
- Jeśli chcesz zmienić wartości odżywcze dla większej ilości potraw, powtórz powyższe kroki.
- W pamięci można zapisać do 99 różnych wartości odżywczych. W razie przekroczenia ilości 99 wymaż pamięć przez wciśnięcie przycisku „CLEAR/MC”.

Wyświetlenie zapisanych wartości odżywczych

- 1) Najpierw skontroluj, czy waga jest w trybie ważącym (na wyświetlaczu musi palić się wskaźnik „WT”). W innym razie, przyciśnij przycisk „ZERO”.
- 2) Wciśnij przycisk „MR”. Na wyświetlaczu pojawi się suma wszystkich wartości odżywczych produktów zapisanych w pamięci. W prawym górnym rogu pokaże się „Σ”. Przez wciśnięcie przycisku „MR” przełączysz na tryb „WT”.



Nie można wyświetlić całej wagi wszystkich produktów, których wartości odżywcze zostały zapisane w pamięci.

Wymazanie wszystkich danych

Na wadze w trybie „WT” i z wyświetlonymi „000” na wyświetlaczu wciśnij przycisk CLEAR/MC, zamruga „M”. Jeśli chcesz naprawdę wymazać dane, ponownie wciśnij przycisk CLEAR/MC; Jeśli nie, zakończ wymazywanie przez wciśnięcie jakiegokolwiek innego przycisku.

WSKAŹNIK PRZECIĄŻENIA

Jeśli waga jest przeciążona (max. nośność 5 kg), na wyświetlaczu pokaże się symbol „Err”. Natychmiast zdejmij produkty z wagi, żeby zapobiec jej uszkodzeniu.

WYMIANA BATERII

Jeżeli na wyświetlaczu pojawi się ikona rozładowanej baterii, to baterię trzeba wymienić.

- 1) Zdejmij osłonę pojemnika na baterie umieszczonego pod spodem wagi.
- 2) Wyjmujemy stare baterie.
- 3) Do pojemnika włożyć 1 szt. 3V litowych baterii CR2032, z zachowaniem odpowiedniej polaryzacji (dodatni biegun baterii musi być skierowany do góry).



- Jeżeli waga nie będzie przez dłuższy czas używana, przechowuje się ją zawsze w położeniu poziomym, które jest bezpieczniejsze dla czułych sensorów umieszczonych w nóżkach wagi.
- Na wadze nie kładź żadnych przedmiotów, które bez potrzeby obciążałyby jej czujniki.
- Silne pola magnetyczne mają wpływ na dokładność ważenia. Unikaj korzystania z wagi w takich pomieszczeniach.

Dietetyczna waga kuchenna

SKS 6000

PL

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

Do czyszczenia wewnętrznych części używaj delikatnej szmatki zwilżonej w letniej wodzie.

LIKWIDACJA ZUŻYTYCH BATERII

Częścią wyposażenia tego wyrobu są baterie alkaliczne. Nie wyrzucaj zużytych baterii do opadu komunalnego. Baterie należy oddać do punktów zbiorczych, przeznaczonych do składowania zużytych baterii.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Jeśli waga pokazuje wartości przypadkowe lub nie wyłącza się automatycznie, należy ją restartować. W takim przypadku wyjąć baterie na około 10 sekund, a następnie włożyć je z powrotem. Waga powinna zacząć działać normalnie.

DANE TECHNICZNE

Zasilanie	1x 3V baterie litowe (CR2032)
Max. pomiar masy:	5000 g
Precyzja ważenia:	1 g
Przełączanie jednostek masy:	g -> oz -> ml -> fl:oz
Ilość zaprogramowanych wartości odżywczych produktów	999
Ilość pozycji pamięci na całkowitą sumę wartości odżywczych	99
Automatyczne wyłączenie podczas spoczynku	60 s
Wymiary (szerokość x głębokość x wysokość)	157 x 224 x 17 mm
Rozmiar wyświetlacza (długość x wysokość)	60 x 45 mm
Waga	0,55 kg

UTYLIZACJA NIEPOTRZEBNEGO SPRZĘTU ELEKTRYCZNEGO I ELEKTRONICZNEGO



Taki symbol na produkcie lub na jego opakowaniu oznacza, że produkt nie może być traktowany jako odpad komunalny, lecz powinien być dostarczony do odpowiedniego punktu zbiórki sprzętu elektrycznego i elektronicznego, w celu przerobu i odzysku odpadów. W krajach Unii Europejskiej i w pozostałych krajach europejskich są odrębne systemy segregacji odpadów przeznaczone do utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Przez takie pro ekologiczne zachowanie zapobiegają Państwo potencjalnym negatywnym wpływom na środowisko naturalne oraz na zdrowie ludzi, jakie mogłyby wystąpić w przypadku niewłaściwego procesu składowania tego produktu. Przez zagospodarowanie materiałów oszczędzamy również surowce naturalne. Aby uzyskać bardziej szczegółowe informacje na temat przerobu i odzysku materiałów elektronicznych z tego produktu, proszę skontaktować się z urzędem miasta lub gminy, lokalnym zakładem utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego lub ze sklepem, w którym produkt został zakupiony.

INFORMACJE I ZALECENIA DOTYCZĄCE POSTĘPOWANIA ZE ZUŻYTYM OPAKOWANIEM

Zużyte opakowanie należy dostarczyć na miejsce wyznaczone przez władze lokalne do składowania odpadów.



Produkt ten jest zgodny z wymogami Dyrektywy EU dotyczącej kompatybilności elektromagnetycznej i bezpieczeństwa elektrycznego.

381	Ananas	świeży, kostki
383	Ananas	konserwowany, plasterki, gęsty syrop
385	Ananas	konserwowany, plasterki, w soku
382	Ananas	konserwowany, kostki/rozdrobiony, gęsty syrop
384	Ananas	konserwowany, kostki/rozdrobiony, w soku
20	Anchois	konserwowane, w oleju
400	Arbuz	świeży, cząstka
337	Awokado	świeże, bez skórki i pestki
223	Bakłażany	gotowane, odcedzone
387	Banan	bez skórki, świeży
338	Banany	świeże
966	Banany Plantain	gotowane
774	Baton	z owocami i sokiem, mrożony
33	Baton Nutri ziarnisty	owocowy
29	Baton śniadaniowy	skórka zbożowa, nadzienie owocowe, nietłusty
829	Baton z serem Mozzarella	
713	Batonik figowy	batonik
683	Biszkopt	maślany
684	Biszkopt	odtłuszczony
627	Bita śmietana	nie ubita
628	Bita śmietana	nie ubita, chuda
947	Bita śmietana	z aplikatorem
481	Braunschweiger	(pasztet z wątróbki, wieprzowy)
148	Brie	ser
185	Brokuły	świeże, gotowane, odcedzone
186	Brokuły	mrożone, odcedzone
183	Brokuły	surowe, różyczki
187	Brokuły	w sosie serowym, mrożone
317	Brukiew	gotowana, kostki
291	Brukiew	gotowana, odcedzona
189	Brukselka	świeża, gotowana, odcedzona
188	Brukselka	mrażená, gotowana, odcedzona
374	Brzoskwinie	świeże
375	Brzoskwinie	konserwowane, gęsty syrop
376	Brzoskwinie	konserwowane, w soku
377	Brzoskwinie	suszone
739	Budyń	czekoladowy, gotowy, zwykły
743	Budyń	czekoladowy, gotowy, odtłuszczony

735	Budyń	czekoladowy, mieszanka instant przygotowana z 2% mleka
736	Budyń	czekoladowy, mieszanka instant przygotowana z 2% mleka, normalny, gotowany
740	Budyń	ryżowy, gotowy, zwykły
741	Budyń	tapioka, gotowy, zwykły
744	Budyń	tapioka, gotowy, odtłuszczony
742	Budyń	waniliowy, gotowy, zwykły
745	Budyń	waniliowy, gotowy, odtłuszczony
737	Budyń	waniliowy, mieszanka instant przygotowana z 2% mleka
738	Budyń	waniliowy, mieszanka instant przygotowana z 2% mleka, normalny, gotowany
34	Bulgur	gotowany
27	Bułka tarta	suszona, tarta, przyprawiona
26	Bułka tarta	suszona, tarta, zwykła
842	Burrito	fasola i mięso, z fast foodu
841	Burrito	fasola i ser, z fast foodu
598	Camembert	
250	Cebula	świeża
251	Cebula	świeża, gotowana, odcedzona
252	Cebula	suszone kółka
253	Cebulka	wiosenna, świeża
941	Cebulka	francuska smażona
709	Ciastka	maślane, ze sklepu
6	Ciastka	zwykłe lub maślane, przepis, 2% mleka
723	Ciastka	przepis, margaryna
722	Ciastka	ciasto, schodzone
721	Ciastka	ze sklepu
7	Ciastka	zmrożone ciasto, pieczone, normalne
719	Ciastka czekoladowe nadzieniem kremowym	
720	Ciastka lineckie	ze sklepu, zwykłe
672	Ciastka orzechowe	(Brownie), mieszanka instant, niskotłuszczowe
670	Ciastka orzechowe	(Brownie), ze sklepu, bez polewy, zwykłe
671	Ciastka orzechowe	(Brownie), ze sklepu, bez polewy, odtłuszczone
715	Ciastka owsiane	miękkie
714	Ciastka owsiane	normalny, duże
716	Ciastka owsiane	odtłuszczone

712	Ciastka z chipsami czekoladowymi	chlodzone ciasto, ze sklepu
711	Ciastka z chipsami czekoladowymi	ze sklepu, niskotłuszczowe
710	Ciastka z chipsami czekoladowymi	ze sklepu, normalny
718	Ciastka z masłem orzechowym	przepis z margaryną
717	Ciastka z masłem orzechowym	ze sklepu
766	Ciasto francuskie	mrożone, przygotowane do pieczenia, pieczone
65	Ciasto na placek	graham
64	Ciasto na placek	pieczone, mrożone
63	Ciasto na placek	pieczone, przepis
558	Cieciorka	konserwowana
557	Cieciorka	suszona, gotowana
472	Cielęcina	kotlety, duszone, chude i tłuste
473	Cielęcina	kotlety, w bułce tartej, gotowane, chude i tłuste
960	Cola	
961	Cola	dietetyczna
210	Coleslaw	domowe
852	Coleslaw	z fast foodu
211	Collard	świeży, gotowany, odcedzony
212	Collard	mrożony, gotowany, odcedzony
824	Corn dog	mrożony
221	Croissanty	
765	Cukier	biały, miałki
763	Cukier	brązowy
690	Cukierki	miękkie gumowe
689	Cukierki	twarde
301	Cukinia	świeża
302	Cukinia	gotowana, odcedzona
224	Cykoria	kędzierzawa Escarole, świeża
935	Cynamon	
964	Cytronada	
359	Cytryna	świeża, bez skórki
700	Czekolada	mleczna, zwyczajna
702	Czekolada	mleczna, z orzeszkami ziemnymi, Mr. Goodbar
701	Czekolada	mleczna, z migdałami
934	Czekolada	do pieczenia, niedosładzana, rozpuszczona
933	Czekolada	do pieczenia, niedosładzana, w stanie stałym
708	Czekolada	specjalna ciemna, słodka (Hershey)
180	Czekolada	tabliczka, biała

345	Czereśnie	świeże, bez pestek
366	Czereśnie Maraschino	konserwowane, odcedzone
549	Czerwona fasola	konserwowane
542	Czerwona fasola	suszone , gotowane
225	Czosnek	surowy
350	Daktyle	bez pestek
471	Delikatna połówkowa wieprzowa	grilowana, chuda
632	Dip koperkowy	
802	Dressing Caesar	niskotłuszczowy
801	Dressing Caesar	normalny
803	Dressing Coleslaw	
812	Dressing farmerski	niskotłuszczowy
811	Dressing farmerski	normalny
813	Dressing farmerski	odtłuszczony
805	Dressing francuski	niskotłuszczowy
804	Dressing francuski	normalny
553	Dressing Mayo	sos Miracle, dietetyczny
550	Dressing Mayo	sos Miracle, zwykły
815	Dressing rosyjski	niskotłuszczowy
814	Dressing rosyjski	normalny
828	Dressing sałatkowy	farmerski, bez tłuszczu
798	Dressing sałatkowy	Tysiąc wysp, bez tłuszczu
817	Dressing Tysiąc wysp	niskotłuszczowy
816	Dressing Tysiąc wysp	normalny
807	Dressing włoski	niskotłuszczowy
806	Dressing włoski	normalny
294	Dressing włoski sałatkowy	bez tłuszczu
800	Dressing z niebieskiego sera	niskotłuszczowy
799	Dressing z niebieskiego sera	normalny
80	Drobne pieczywo	niskotłuszczowe
79	Drobne pieczywo	owocowe
951	Drożdże	suszone, aktywne
289	Dynia	konserwowana
288	Dynia	gotowana, puree
303	Dynia	pieczona
780	Dżemy	
474	Dziczyszna	górką, gotowana, grilowana, chuda
475	Dziczyszna	udziec, gotowany, grilowany, chudy
913	Enchilada	gotowa
551	Fasola	biała, konserwowana

540	Fasola	czarna, suszona, gotowana
541	Fasola	Great Northern, suszona,, gotowana
546	Fasola	pieczona, sama lub wegetariańska, konserwowana
545	Fasola	Pinto, suszona, gotowana
89	Fasola	pstra, konserwowana
544	Fasola biała	suszona, gotowana
170	Fasola Lima	baby, mrożona, gotowana, odcedzona
169	Fasola Lima	mrożona, gotowana, odcedzona
543	Fasola Lima	suszona, gotowana, duża
578	Fasola smażona	konserwowana
165	Fasola strączkowa	surowe
166	Fasola strączkowa	gotowane, odcedzone
977	Fasolaw sosie pomidorowym	konserwowana
175	Fasolki zielone	konserwowane, odcedzone
173	Fasolki zielone	mrożone, gotowane, odcedzone
171	Fasolki zielone	surowe, gotowane, odcedzone
228	Fenkuł	korzeń, surowy
265	Figi	świeże
351	Figi	suszone
508	Filet rybny	w cieście lub panierce, smażone
278	Frytki	mrożone, pieczone v troubé
178	Frytki	pieczone
856	Frytki	z fast foodu
778	Galaretka	deserowa, proszek i woda, niskotłuszczowa
777	Galaretka	deserowa, proszek i woda, zwyczajna
522	Gardłosz	pieczony lub grillowany
607	Gervais	niskotłuszczowe
606	Gervais	zwykłe
608	Gervais	odtłuszczone
449	Gęś	mięso i skóra, pieczona
451	Gęś	Pate de foi gras (pasztet z gęsiich wątróbek)
450	Gęś	tylko mięso, pieczone
955	Gin, rum, tequila, wódka whisky	
31	Granola	miękka, z kawałkami czekolady
32	Granola	miękka, z rodzynkami
30	Granola	twarda, zwyczajna
355	Grapefruit	świeży, bez skórki, biały
354	Grapefruit	świeży, bez skórki, różowy lub czerwony
356	Grapefruit	konserwowany, rzadki syrop
548	Groszek	Black eye, konserwowany

547	Groszek	Black eye, suszony, gotowany
256	Groszek	cukrowy, świeży, gotowany, odcedzony
257	Groszek	cukrowy, mrożony, gotowany, odcedzony
168	Groszek	mrożony, gotowany, odcedzony
167	Groszek	surowy, gotowany, odcedzony
258	Groszek	zielony, konserwowany, odcedzony
259	Groszek	zielony, mrożony, gotowany, odcedzony
336	Gruszka japoska nashi	świeża
378	Gruszki	świeże
379	Gruszki	konserwowane, gęsty syrop
380	Gruszki	konserwowane, w soku
728	Grzanka	zwyczajna
242	Grzyby	świeże
244	Grzyby	konserwowane, odcedzone
246	Grzyby	Shitake, odcedzone
245	Grzyby	Shitake, gotowane
243	Grzyby	gotowane, odcedzone
944	Guacamole	
857	Hamburger	podwójny, normalny, sałatka, pomidor, mayo, z fast foodu
859	Hamburger	podwójny, duży, sałatka, pomidor, mayo, z fast foodu
858	Hamburger	zwyczajny, normalny, sałatka, pomidor, mayo, z fast foodu
860	Hamburger	zwyczajny, duży, sałatka, pomidor, mayo, z fast foodu
996	Herbata	ziołowa
998	Herbata	cytrynowa, słodzona
999	Herbata	cytrynowa, słodzona słodzikiem
997	Herbata	instant, w proszku, nie słodzona
514	Homar	gotowany na parze
862	Hot dog	chilli, z fast foodu
861	Hot dog	zwyczajny, z fast foodu
487	Hot-dog frankfurcki	wołowy
488	Hot-dog frankfurcki	wołowy i wieprzowy
562	Hummus	ze sklepu
599	Cheddar	
600	Cheddar	niskotłuszczowy
846	Cheeseburger	podwójny, normalny, 3 szt pieczywa, zwykły, z fast foodu
845	Cheeseburger	podwójny, normalny, zwykły, z fast foodu

843	Cheeseburger	podwójny, normalny, sałatka, pomidor, mayo, z fast foodu
847	Cheeseburger	zwyczajny, normalny, zwykły,
844	Cheeseburger	zwyczajny, normalny, sałatka, pomidor, mayo, z fast foodu
848	Cheeseburger	zwyczajny, duży, sałatka, pomidor, mayo, z fast foodu
106	Chex	płatki z miodem i orzechami
105	Chex	kukurydziane płatki
109	Chex	pszeniczne płatki
108	Chex	ryżowe płatki
107	Chex	płatki wieloziarniste
746	Chex mix	
851	Chilli con carne	z fast foodu
823	Chilli con carne z fasolami	konserwowane
932	Chilli w proszku	
705	Chipsy czekoladowe	białe
704	Chipsy czekoladowe	półslodkie
747	Chipsy kukurydziane	zwykłe
762	Chipsy tortilla	nacho, niskotłuszczowe
761	Chipsy tortilla	nacho, normalny
759	Chipsy tortilla	zwykłe, normalny
760	Chipsy tortilla	pieczone
754	Chipsy ziemniaczane	niskotłuszczowe
752	Chipsy ziemniaczane	zwykłe, solone
755	Chipsy ziemniaczane	odtłuszczone
753	Chipsy ziemniaczane	śmietana z cebulą
98	Chleb	bochenek, francuski
103	Chleb	czosnkowy
93	Chleb	duży bochenek, pełnoziarnisty
4	Chleb bananowy	przepis, margaryna
22	Chleb biały	
24	Chleb biały	dietetyczny
23	Chleb biały	z miękką skórką
10	Chleb francuski	
11	Chleb indyjski Naan	
9	Chleb kukurydziany	
36	Chleb kukurydziany	przepis, 2% mleka
35	Chleb kukurydziany	mieszanka
52	Chleb Matzo	zwykły
99	Chleb otrębowy	

14	Chleb owsiany	
25	Chleb pełnoziarnisty	
8	Chleb pełnoziarnisty	pszeniczny
16	Chleb piernikowy	
15	Chleb Pita	
21	Chleb pszeniczny	dietetyczny
17	Chleb rodzynekowy	
18	Chleb ryżowy	
19	Chleb ryżowy	dietetyczny
758	Chleb ryżowy chrupiący	kanciasty
13	Chleb wieloziarnisty	
12	Chleb włoski	
940	Chrzan	gotowy
227	Imbir	surowy
478	Indycze	Bologna
496	Indyk	biała, cienkie plasty
459	Indyk	placki, w panierce lub cieście, smażone
452	Indyk	pień, mięso i skóra, pieczone
455	Indyk	rąbana, gotowana
456	Indyk	jasne i ciemne mięso, na kostki, przyprawione
457	Indyk	jasne mięso, mięso i skóra, pieczone
458	Indyk	jasne mięso, tylko mięso, pieczone
453	Indyk	ciemne mięso, mięso i skóra, pieczone
326	Jabłka	świeże, obrane
325	Jabłka	świeże, ze skórką
329	Jabłka	duszone bez cukru
328	Jabłka	duszone z cukrem
327	Jabłka	suszone
790	Jabłko granátové	świeże
987	Jabłkowe nadzienie do ciasta	
424	Jagnięcina	górką, grillowana, chuda
423	Jagnięcina	górką, grillowana, chuda i tłusta
500	Jagnięcina	udziec, chudy, pieczony
425	Jagnięcina	udziec, pieczony, chudy i tłusty
417	Jagnięcina	rąbana, gotowane, grillowane
422	Jagnięcina	żeberka, gotowane, chude
421	Jagnięcina	żeberka, gotowane, chude i tłuste
493	Jagnięcina	żebro, chude, gotowane, pieczone
972	Jagodowe nadzienie do ciast	konserwowane
341	Jagody	świeże

342	Jagody	mrożone, dosładzane
590	Jaja	białko świeże
589	Jaja	całe, świeże
573	Jaja	całe, smażone
594	Jaja	jajecznica, z margaryną, mlekiem pełnotłustym, solą
595	Jaja	surogat, ciekły
593	Jaja	ugotowane z solą
592	Jaja	gotowane na twardo, bez skorupki
591	Jaja	żółtko, świeże
195	Jarmuż	surowy, szatkowany
5	Jęczmień	gotowany
339	Jeżyny	świeże
340	Jeżyny	konserwowane, gęsty syrop
90	Jeżyny	mrożone
952	Jicama	surowa
666	Jogurt	biały, zwykły
637	Jogurt	delikatny, czekoladowy
638	Jogurt	delikatny, waniliowy
663	Jogurt	zwykły, niskotłuszczowy
665	Jogurt	zwykły, odtłuszczony
662	Jogurt	owocowy, niskotłuszczowy
664	Jogurt	owocowy, odtłuszczony
667	Jogurt	waniliowy lub cytrynowy niskotłuszczowy
446	Kaczka	mięso i skóra, pieczona
448	Kaczka	Pekińska, pierś, mięso i skóra, pierś, mięso i skóra, bez kości, pieczona
447	Kaczka	tylko mięso, pieczone
201	Kalafior	świeży
202	Kalafior	świeży, gotowany, odcedzony
203	Kalafior	mrożony, gotowany, odcedzony
233	Kalarepa	gotowana, odcedzona
190	Kapusta	świeże, szatkowana
194	Kapusta	czerwona, surowa, szatkowana
193	Kapusta	Napa
192	Kapusta	Pak choi lub bok choy
191	Kapusta	gotowana
231	Kapusta włoska	świeża, gotowana, odcedzona
232	Kapusta włoska	mrożona, gotowana, odcedzona
343	Karambola	świeża
160	Karczochy	gotowane, odcedzone

517	Karmazyn	gotowany
699	Karmelki	czekoladowe
698	Karmelki	zwykłe
556	Kasztany	eurolpejskie, pieczone, łuskane
323	Kasztany wodne	konserwowane
971	Kawa	espresso
970	Kawa	gotowana
930	Ketchup	
479	Kiełbasa	wołowa i wieprzowa, wędzona
480	Kiełbasa	wieprzowa, gotowana
492	Kiełbasa	wołowa i wieprzowa, suszona
491	Kiełbasa	wołowa i wieprzowa, gotowana
482	Kiełbasa Chorizo	wołowa i wieprzowa
164	Kiełki bambusa	konserwowane, odcedzone
292	Kiszona kapusta	konserwowana
358	Kiwi	świeże, bez skórki
945	Klementynki	
143	Kluski	chow mein, konserwowane
146	Kluski	japońskie, soba, gotowane
144	Kluski	jajeczne, zwykłe, gotowane
145	Kluski	jajeczne, szpinakowe, gotowane
818	Kluski jajeczne Alfredo	suszona mieszanka
559	Kokos	surowy, tarty nie pakowany
560	Kokos	surowy, tarty suszony, dosładzany
661	Koktajl jogurtowy z sokiem	
775	Koktajl lodowy	
659	Koktajl mleczny	gęsty, czekoladowy
660	Koktajl mleczny	gęsty, waniliowy
352	Koktajl owocowy	konserwowany, gęsty syrop
353	Koktajl owocowy	konserwowany, w soku
990	Koktajl z soku żurawinowego	
208	Kolendra	świeża
864	Kółka cebulowe	w panierce, smażone, z fast foodu
948	Koncentrat waniliowy	
658	Koniak jajeczny	
222	Koper	świeży
946	Korbaczki (ser słowacki)	
521	Kotlet wieprzowy	opiekany
504	Krab	alaski królewski, gotowany
506	Krab	placek, jajko, cebula, margaryna, smażony

505	Krab	mięso, konserwowany
182	Krem kokosowy	
91	Krem pszeniczny	zwykły
92	Krem pszeniczny	szybki
530	Krewetki	konserwowane, odcedzone, twarde
529	Krewetki	panierowane, smażone
870	Krewetki	panierowane, smażone, z fast foodu
41	Krutony	z przyprawami
217	Kukurydza	całe ziarna, konserwowana
213	Kukurydza	świeża, cała
216	Kukurydza	kremowa, konserwowana
214	Kukurydza	mrożona, cała
215	Kukurydza	ziarna, świeża
443	Kurczak	cornwalska kura, mięso i skóra, pieczone
437	Kurczak	dietetyczne mięso, tylko mięso, pieczone
436	Kurczak	dietetyczne mięso, tylko mięso, smażone
442	Kurczak	konserwowane, tylko mięso, z rosółem
441	Kurczak	skrzydło, mięso i skóra, smażone, w mące
440	Kurczak	skrzydło, mięso i skóra, smażone, w cieście
428	Kurczak	mięso i skóra, pieczone
427	Kurczak	mięso i skóra, smażone, w mące
426	Kurczak	mięso i skóra, smażone, w cieście
430	Kurczak	pień, tylko mięso, grillowane
429	Kurczak	pień, tylko mięso, smażone
445	Kurczak	Rotisserie, dietetyczne mięso, tylko mięso, pieczone
439	Kurczak	udko, mięso i skóra, smażone, w mące
438	Kurczak	udko, mięso i skóra, smażone, w cieście
434	Kurczak	kawałki, mięso i skóra, smażone, w mące
433	Kurczak	kawałki, mięso i skóra, smażone, w cieście
432	Kurczak	ciemne mięso, tylko mięso, pieczone
431	Kurczak	ciemne mięso, tylko mięso, smażone
965	Kurczak Sweet & sour	konserwowane
40	Kuskus	gotowany
826	Lasagne	z mięsem i serem
827	Lasagne	warzywne
159	Lecerna	surowa
993	Lemoniada	koncentrat, przygotowana z lodu
994	Lemoniada	proszek, przygotowana z wody
968	Lemoniada z buraków	
956	Likiery	(53 proof)

226	Liście winogron	konserwowane
639	Lody	czekoladowe
640	Lody	czekoladowe, niskotłuszczowe
643	Lody	delikatne, waniliowe
184	Lody	wafle
641	Lody	waniliowe
853	Lody	waniliowe, delikatne, w wafelku, z fast foodu
642	Lody	waniliowe, niskotłuszczowe
293	Lody truskawkowe	
776	Lody włoskie	przygotowane w restauracji
524	łosoś	konserwowany (różowy), w soku (z ościami)
523	łosoś	pieczony lub grillowany
525	łosoś	wędzony
693	M&M's	orzechowe (M&M Mars)
694	M&M's	zwykłe (M&M Mars)
48	Mączka kukurydziana	masa
809	Majonez	dietetyczny (bez cholesterolu)
808	Majonez	normalny
810	Majonez	odtłuszczony
267	Mąka	pszeniczna pełnoziarnista
46	Mąka gryczana	pełnoziarnista
45	Mąka chlebová	
38	Mąka kukurydziana	żółta, suszona, zwykła
37	Mąka kukurydziana	żółta, suszona, pełnoziarnista
47	Mąka Pláčeková	
50	Mąka pszeniczna	
49	Mąka z proszkiem do pieczenia	
819	Makarony	wołowe, mrożone, Healthy choice
142	Makarony	gotowane
147	Makarony	mrożone, zwykłe, gotowane
515	Makrela	gotowana
393	Maliny	świeże
394	Maliny	mrożone, dosładzane, rozmrożone
249	Malwa	mrożona, gotowana, odcedzona
248	Malwa	surowa, gotowana, odcedzona
516	Małże	na parze
528	Małże	gotowane na parze
527	Małże	gotowane, w bułce tartej, smażone
502	Małże	konserwowane, odcedzone, twarde
899	Małże	Nowa Anglia, gotowe, chude, mało solone

501	Małże	w bułce tartej, smażone
364	Mandarynki	rzadki syrop
365	Mango	świeże, bez skórki i pestki
209	Mangold	szwajcarski, świeży
785	Margaryna	zwykła (80% tłuszczu)
789	Margaryna	łatwa do smarowania (40% tłuszczu)
787	Margaryna	łatwa do smarowania (60% tłuszczu)
198	Marchew	baby
197	Marchew	świeża
199	Marchew	świeża, gotowana, odcedzona
172	Marchew	konserwowana
200	Marchew	mrożona, gotowana, odcedzona
691	Marshmallow	miniaturowe
692	Marshmallow	normalne
649	Maślanka	
783	Masło	nie solone
782	Masło	solone
696	Masło orzechowe	(Hershey)
771	Melasa	
367	Melon	Cantaloupe, częśćka bez skórki
368	Meloun	Honeydew, częśćka bez skórki
654	mięsne kulki	z makaronem i sosem, konserwowane
650	mięsne kulki	z makaronem i sosem, mrożone
822	Mięso z kurczaka	zapekane, mrożone
995	Migdały	
695	Milky Way	(M&M Mars)
779	Miód	
653	Mleko	skondensowane, konserwowane, odtłuszczone
652	Mleko	skondensowane, konserwowane, pełnotłuste
647	Mleko	niskotłuszczowe (1%)
648	Mleko	odtłuszczone
645	Mleko	pełnotłuste (3,25%)
646	Mleko	półtłuste (2%)
656	Mleko czekoladowe	z obniżoną zawartością tłuszczu, ze sklepu
655	Mleko czekoladowe	ze sklepu
657	Mleko czekoladowe	ze sklepu, niskotłuszczowe
651	Mleko skondensowane	dosładzane, konserwowane
582	Mleko sojowe	
332	Morele	świeże
333	Morele	konserwowane, połówki, gęsty syrop

334	Morele	konserwowane, połówki, w soku
335	Morele	suszone
613	Mozzarella	pełnotłuste mleko
54	Muffin	jagodowy, mieszanka
53	Muffin	jagodowy, ze sklepu
57	Muffin	mieszanka kukurydziana
56	Muffin	kukurydziany, ze sklepu
58	Muffin	otręby owsiane, ze sklepu
55	Muffin	z rodzynkami
42	Muffin angielski	zwykły
942	Musztarda	doprawiona, żółta
346	Nadzienie czereśniowe do ciast	konserwowane
764	Nachos z serem	z fast foodu
60	Naleśniki	mrożone, gotowe
840	Naleśniki	z masłem i syropem, z fast foodu
61	Naleśniki	mieszanka
62	Naleśniki	mieszanka, 2% mleka, jajka i olej
577	Nasiona dyni	prażone, solone
575	Nasiona piniowe	łuskane
931	Nasiona seleru	
586	Nasiona słonecznika	prażone, solone
583	Nasiona sojowe	prażone
369	Nektarynki	świeże
554	Nerkowce	solone, prażone na sucho
688	Niedwiadki gumowe	
850	Nugety z kurczaka	bez kości w bułce tartej i smażone), zwykłe, z fast foodu
943	Nutella	
1	Obwarzanek	
2	Obwarzanek	z rodzynkami i cynamonem
3	Obwarzanek	jajeczny
950	Ocet	destylowany
949	Ocet	jabłkowy
220	Ogórek	nieobryany
219	Ogórek	obryany
498	Okoń	morski, gotowany, suszony w ciepłe
497	Okoń	słodkowadny, gotowany, suszony w ciepłe
791	Olej canola	
372	Oliwki	czarne, konserwowane, dojrzałe
371	Oliwki	zielone, marynowane
596	Omlęt jajeczny	zwyyczajny

967	Oranżada	
304	Orzechowiec	mrożony, gotowany, gnieciony
552	Orzechy	brazylijskie, łuskane
555	Orzechy	nerkowce, solone, prażone na oleju
539	Orzechy	migdały, łuskane
561	Orzechy laskowe	siekane
564	Orzechy Macademia	prażone na sucho, solone
588	Orzechy włoskie	siekane
703	Orzechy z orzeszkami ziemnymi (mieszanka)	prażone, solone
732	Orzechy z orzeszkami ziemnymi (mieszanka)	prażone na oleju, solone
566	Orzeszki ziemne	prażone na oleju
569	Orzeszki ziemne	prażone na oleju, solone
565	Orzeszki ziemne	prażone na sucho
568	Orzeszki ziemne	prażone na sucho, nie solone
567	Orzeszki ziemne	prażone na sucho, solone
706	Orzeszki ziemne	w czekoladzie
519	Ostrygi	w bułce tartej, smażone
518	Ostrygi	tylko surowe mięso
88	Otręby kukurydziane	białe lub żółte
59	Otręby owsiane	niegotowane
94	Owsianka	zwyczajna, instant, wzbogacona
97	Owsianka	zwyczajna, szybka lub instant, niewzbogacona
95	Owsianka	z jabłkami i cynamonem, instant
96	Owsianka	z cukrem jaworowym i brązowym, instant
139	Owsianka prażona	Quaker, z miodem i orzechami
681	Pączek	z polewą
680	Pączek	placek
229	Palmowe serduszka	konserwowane
509	Paluszki rybne	w panierce, mrożone, po wstępnej obróbce cieplnej
121	Paluszki słone	
373	Papaja	świeża
261	Papryczki chilli	świeże, zielone lub czerwone
263	Papryczki Jalapenos	konserwowane
264	Papryka	zielona lub czerwona, świeża
266	Papryka	zielona lub czerwona, gotowana, odcedzona
260	Papryki długie	świeże
616	Parmezan	
494	Parówka letnia	cervelat, wołowy i wieprzowy
495	Parówka wiedeńska	
570	Pasta orzechowa	zwyczajna, delikatna

571	Pasta orzechowa	zwyyczajna, z kawałkami orzechów
572	Pasta orzechowa	z obniżoną zawartością tłuszczu, delikatna
255	pasternak	gotowany, odcedzony
489	Pastrami	wołowe, marynowane
574	Pekany	przepołowione
490	Pepperoni	wieprzowe, wołowe
270	Pickles	smakowe, słodkie
269	Pickles	ogórkowe z koperkiem
792	Pieczyno	deserowe, mrożone
793	Pieczyno	deserowe, owocowe
679	Pieczyno duńskie	owocowe
678	Pieczyno duńskie	gervais
254	Pietruszka	świeża
576	Pistacje	prażone, solone, łuskane
953	Piwo	zwykłe
954	Piwo	jasne
962	Piwo imbirowe	
866	Pizza	pepperoni, z fast foodu
788	Pizza	z mięsem i warzywami, mrożona, pieczona
865	Pizza	serowa, z fast foodu
786	Pizza Pepperoni	mrożona, pieczona
668	Placek Angelfood	
87	Placek bananowy kremowy	według przepisu
781	Placek brzoskwiniowy	
70	Placek cytrynowy	ubijany
69	Placek czekoladowy kremowy	
676	Placek czekoladowy z polewą czekoladową	
68	Placek czereśniowy	
72	Placek dyniowy	
66	Placek jabłkowy	
67	Placek jagodowy	
677	Placek kawowy	
669	Placek kremowy Boston	
71	Placek orzechowy	
682	Placek owocowy	
158	Placek ryżowy	brązowy ryż, sam
685	Placek śniadaniowy	czekoladowy, z kremem i polewą
686	Placek śniadaniowy	czekoladowy, z polewą, niskotłuszczowy
675	Placek twarogowy	
176	Placek twarogowy	nie pieczony, przygotowany z mieszanki

687	Placek z polewą	
673	Placki	mieszanka instant Angelfood
674	Placki	mieszanka instant, żółte, jasne, woda, białka, bez polewy
830	Placki wegetariańskie	mrożone, Morningstar farms
284	Placki ziemniaczane	domowe
512	Płaszczka	pieczona lub grilowana
510	Płaszczka lub morski język	pieczona lub grilowana
128	Płatki	100% naturalne, owsiane, z miodem i rodzynkami
129	Płatki	100% naturalne, owsiane z miodem i rodzynkami, niskotłuszczowe
137	Płatki	pełnoziarniste pszeniczne
140	Płatki	pełnoziarniste wszystkie
124	Płatki	Clusters z miodem i orzechami
117	Płatki	Crispix
118	Płatki	Froot
122	Płatki	grahamowe Golden
104	Płatki	Cheerios
123	Płatki	Cheerios z miodem i orzechami
112	Płatki	kakaowe
111	Płatki	kakaowe Krispies
125	Płatki	Kix
113	Płatki	kompletne, pszeniczne
116	Płatki	kukurydziane Pops
126	Płatki	Life
119	Płatki	prażynki Frosted
127	Płatki	Nature Valley granola
132	Płatki	pszeniczne
141	Płatki	pszeniczne
120	Płatki	pszeniczne mini Frosted, zwykłe lub rozmiar „gryz”
131	Płatki	ryżowe
136	Płatki	ryżowe Krispies
101	Płatki	z Calvados
100	Płatki	z jabłkami i cynamonem
135	Płatki	z rodzynkami i orzechami
133	Płatki	z rodzynkami, General Mills, wszystkie
134	Płatki	z rodzynkami, Kellogg's
110	Płatki	cynamonowe Life
130	Płatki	mieszanka 19 różnych

102	Płatki	mieszanka 4 różnych
138	Płatki	specjalne K
114	Płatki kukurydziane	General Mills, zbożowe
115	Płatki kukurydziane	Kellogg's
454	Podroby z indyka	obgotowane
435	Podroby z kurczaka	obgotowane
773	Polewa	waniliowa, gotowa
772	Polewa	czekoladowa, gotowa
520	Pollock	pieczony lub grillowany
370	Pomarańcze	świeże, bez skórki i pestek
309	Pomidory	świeże
316	Pomidory	duszone, konserwowane
310	Pomidory	cherry
311	Pomidory	konserwowane
315	Pomidory	sos, konserwowane
312	Pomidory	suszone na słońcu, bez dodatków
991	Poncz owocowy	
750	Popcorn	karmelowy, z orzeszkami ziemnymi
749	Popcorn	prażony na oleju, solony
748	Popcorn	prażony powietrzem, niesolony
751	Popcorn	serowy
234	Por	gotowany, odcedzony
757	Precle	okrągłe
756	Precle	proste
636	Produkty śmietanowe	ubijane, mrożone
969	Proszek czekoladowy	
926	Proszek do pieczenia	
936	Proszek kakaowy	niedosładzany
314	Przecier pomidorowy	konserwowany
532	Pstrąg	pieczony lub grillowany
644	Puchar lodowy	
854	Puchar lodowy	gorący fudge, z fast foodu
280	Puree	domowe
282	Puree	domowe, z mlekiem
283	Puree	domowe, z mlekiem, margaryną
279	Puree	mrożone
281	Puree	suszone, z mlekiem, masłem, solą
863	Puree	z fast foodu
395	Rabarbar	mrożony, gotowany z cukrem
797	Rabarbar	mrożony, gotowany z cukrem

820	Ravioli	z sosem pomidorowym i mięsnym, konserwowane
618	Ricotta	pełnotłuste mleko
619	Ricotta	półtłuste mleko
392	Rodzyunki	bezpestkowe
349	Rodzyunki	suszone
707	Rodzyunki w czekoladzie	
74	Rogale	hamburgery, hot-dogi
75	Rogaliki maślane	z cynamonem i rodzynkami, ze sklepu
76	Rogaliki maślane	z cynamonem, mrożone ciasto, pieczone
73	Rolada	jako danie główne
909	Rosół z kurczaka	domowy
896	Rosół z kurczaka	gotowy, chudy, mało solony
910	Rosół z ryb	domowy
247	Rukola	Mustard greens, gotowana, odcedzona
154	Ryż	biały, długoziarnisty, instant
152	Ryż	biały, długoziarnisty, surowy
153	Ryż	biały, długoziarnisty, gotowany
157	Ryż	dziki, gotowany
151	Ryż	brązowy, długoziarnisty, gotowany
155	Ryż	instant, surowy
156	Ryż	instant, gotowany
150	Ryż	kluski, gotowane
831	Ryż meksykański	dodatek, suszona mieszanka
177	Rzepa	cała lub plasterki, gotowana, odcedzona
179	Rzepa	konserwowana, odcedzona
181	Rzepa	zielone liście i bulwy, gotowane, odcedzone
318	Rzepa	świeża, gotowana, odcedzona
319	Rzepa	mrożona, gotowana, odcedzona
290	Rzodkiewki	surowe
237	Sałata zielona	Iceberg, szatkowana
236	Sałata zielona	Iceberg, liść
239	Sałata zielona	Looseleaf, kawałki, szatkowana
238	Sałata zielona	Looseleaf, liść
241	Sałata zielona	Romaine lettuce, szatkowana
240	Sałata zielona	Romaine lettuce, serduszko
235	Sałatka	świeża
867	Sałatka	z kurczaka, bez dressingu, z fast foodu
537	Sałatka z tuńczyka	w oleju, ze smakiem, dressing mayo
285	Sałatka ziemniaczana	domowa
915	Salsa	

538	Sandacz	szczupak
837	Sandwich	z jajkiem i parówką, z fast foodu
855	Sandwich rybi	w panierce i smażony, z sosem tatarskim, serem z fast foodu
871	Sandwich Sub	olej i ocet, ser, kielbasa, szynka, warzywa, z fast foodu
872	Sandwich Sub	pieczone wołowina, mayo, warzywa, z fast foodu
928	Sandwich Sub	na zimno
873	Sandwich Sub	sałatka z tuńczyka, mayo, sałata, z fast foodu
849	Sandwich z mięsem kurczaka	w panierce i smażony, zwykły, z fast foodu
825	Sandwich z szynką i serem	mrożony
526	Sardynki	atlantyckie, konserwowane w oleju, odcedzone (z ościami)
204	Seler	świeży
206	Seler	gotowany
622	Ser amerykański	pasteryzowany, zwykły
623	Ser amerykański	pasteryzowany, odtłuszczony
610	Ser Feta	
611	Ser Gouda	
612	Ser Monterey	
614	Ser Muenster	
615	Ser Neufchatel	
597	Ser niebieski	
174	Ser Provolone	
617	Ser Provolone	
620	Ser Romano	
621	Ser szwajcarski	
624	Ser szwajcarski	pasteryzowany
609	Ser tarty	
868	Shake	czekoladowy, z fast foodu
869	Shake	waniliowy, z fast foodu
39	Skrobia kukurydziana	
513	Śledź	marynowany
388	Śliwki	świeże
390	Śliwki	duszone, niedosładzane
389	Śliwki suszone	pestkowane, niegotowane
925	Słonina plasterki	
784	Smalec	
626	Śmietana	do kawy
633	Śmietana	instant

634	Śmietana	instant z pełnotłustym mlekiem
625	Śmietana	pół
635	Śmietana	pasteryzowana
630	Śmietana homogenizowana	chuda
629	Śmietana homogenizowana	zwyczajna
631	Śmietana homogenizowana	odtłuszczona
697	Snickers	
563	Soczewica	suszona, gotowana
929	Soda spożywcza	
963	Soda winogronowa	
580	Soja	Miso
386	Sok ananasowy	niedosłodzany, konserwowany
360	Sok cytrynowy	świeży
361	Sok cytrynowy	konserwowany lub w butelce, niedosłodzany
980	Sok grapefruitowy	koncentrat, mrożony, niedosłodzany, nierozrzedzany
981	Sok grapefruitowy	koncentrat, mrożony, niedosłodzany, rozrzedzany
978	Sok grapefruitowy	konserwowany, niedosłodzany
979	Sok grapefruitowy	konserwowany, dosłodzany
976	Sok grapefruitowy	różowy lub biały, świeży
974	Sok jabłkowy	koncentrat, mrożony, nierozrzedzany
975	Sok jabłkowy	mrożony, koncentrat, rozrzedzany
973	Sok jabłkowy	w butelce lub konserwowany
331	Sok jabłkowy	konserwowany, niedosłodzany
330	Sok jabłkowy	konserwowany, dosłodzany
196	Sok marchwiowy	konserwowany
986	Sok pomarańczowy	konserwowany, niedosłodzany
988	Sok pomarańczowy	nierozrzedzany
989	Sok pomarańczowy	rozrzedzany
985	Sok pomarańczowy	wszystkie rodzaje, świeży
313	Sok pomidorowy	konserwowany, słony
391	Sok śliwkowy	konserwowany lub w butelce
320	Sok warzywny	Koktajl, konserwowany
983	Sok winogronowy	koncentrat, mrożony, dosłodzany, nierozrzedzany
984	Sok winogronowy	koncentrat, mrożony, dosłodzany, rozrzedzany
982	Sok winogronowy	w butelce lub konserwowany
992	Sok winogronowy	
362	Sok z limetki	świeży

363	Sok z limetki	konserwowany, niedosłodzany
911	Sos Barbecue	
923	Sos grzybowy	konserwowany
924	Sos indyczy	konserwowany
917	Sos na spaghetti	
912	Sos serowy	gotowy
914	Sos serowy Nacho	gotowy
918	Sos Sweet 'n sour	
919	Sos Teriyaki	
921	Sos wołowy	konserwowany
920	Sos Worcester	
922	Sos z kurczaka	konserwowany
348	Sos żurawinowy	dosłodzany, konserwowany
916	Sososojowy	
835	Souffle szpinakowy	domowe
149	Spagetti	pełnoziarniste, gotowane
834	Spagetti bolognese	mrożone, Healthy Choice
833	Steak solzburski	mrożony
794	Steak wieprzowy	gotowany, grillowany
205	Suchary	z serem
727	Suchary graham	rozdrobnione
726	Suchary graham	zwykłe
734	Suchary pełnoziarniste	
733	Suchary pszeniczne	
729	Suchary ryżowe	pełnoziarniste, zwykłe
725	Suchary serowe	
730	Suchary słone	kwadratowe
731	Suchary standardowe	okrągłe lub rozmiar „kęs”
499	Sum	w bułce tartej, smażony
768	Syrop czekoladowy	fudge
767	Syrop czekoladowy	rzadki
770	Syrop jaworowy	
769	Syrop kukurydziany	lekki
295	Szalotka	świeża
207	Szczypiorek	świeży
163	Szparagi	konserwowane, cięte, odcedzone
162	Szparagi	mrożone, gotowane, odcedzone
161	Szparagi	surowe, gotowane, odcedzone
297	Szpinak	świeży
298	Szpinak	świeży, gotowany, odcedzony

300	Szpinak	konserwowany, odcedzony
299	Szpinak	mrożony, gotowany, odcedzony
463	Szynka	świeża, gotowana, chuda i tłusta
462	Szynka	konserwowana
465	Szynka	udziec, pieczona, chuda i tłusta
464	Szynka	marynowana, chuda i tłusta
486	Szynka	w miodzie, wędzona, gotowana
485	Szynka	gotowana, extra chuda
484	Szynka	gotowana, normalny
874	Taco	wołowe
77	Taco skorupki	pieczone
587	Tahini	
399	Tangerinky	świeże, bez skórki i pestek
78	Tapioka	kaszka, suszona
927	Tłuszcz spożywczy	do wszystkich celów
585	Tofu	miękki
584	Tofu	twardy
230	Topinambury	świeże
836	Tortellini	makaron z nadzieniem serowym, mrożone
81	Tortilla	kukurydziana
82	Tortilla	mąka
44	Tost francuski	mrożony
43	Tost francuski	przepis, 2% mleka, pieczony
838	Tost s masłem	z fast foodu
503	Treska	pieczona lub grillowana
511	Treska	pieczona lub grillowana
397	Truskawki	świeże, średnie
396	Truskawki	świeże, duże
398	Truskawki	mrożone, dosładzane, rozmrożone
534	Tuńczyk	konserwowany, odcedzony, w oleju, kawałki
535	Tuńczyk	konserwowany, odcedzony, w wodzie, kawałki
536	Tuńczyk	konserwowany, odcedzony, w wodzie, cały
533	Tuńczyk	pieczony lub grillowany
602	Twaróg	kremowy z owocami
604	Twaróg	chudy (1%)
603	Twaróg	chudy (2%)
605	Twaróg	odtłuszczony
601	Twaróg	mniej lub bardziej tłusty
724	Wafelki waniliowe	niskotłuszczowe
84	Waffle	zwykle, mrożone, opiekane

85	Waffle	zwykle, niskotłuszczowe
83	Waffle	zwykle, przepis
321	Warzywa	mieszanka, konserwowana, odcedzona
322	Warzywa	mieszanka, mrożona, gotowana, odcedzona
444	Wątróbka z kurczaka	podgotowana
507	Węgorz	gotowany, suszony ciepłem
469	Wieprzowina	parówki, gotowane
470	Wieprzowina	parówki, gotowane, placki
466	Wieprzowina	pieczone żeberka, chude i tłuste
461	Wieprzowina	ślonina, kanadyjska, marynowana, gotowana
460	Wieprzowina	ślonina, marynowana, gotowana
468	Wieprzowina	żeberko, chude i tłuste, duszone
467	Wieprzowina	żeberko, chude i tłuste, gotowane
832	Wieprzowina i fasola z sosem pomidorowym	konserwowane
959	Wino	białe
957	Wino	czerwone
958	Wino	różowe
357	Winogrona	bezsłone, świeże
344	Wiśnie	czerwone, pestkowane, konserwowane, w wodzie
531	Włóczykiew	pieczony lub grillowany
418	Wołowina	befsztyk, grillowany, chudy
476	Wołowina	Bologna
403	Wołowina	duszona (mostek) lub rostbef, chuda i tłusta
404	Wołowina	duszona lub rostbef, chuda
412	Wołowina	wątróbka, smażona
405	Wołowina	konserwowana
939	Wołowina	drobno mielona, 75%, gotowana, opiekana
937	Wołowina	drobno mielona, 80%, gotowana, opiekana
938	Wołowina	drobno mielona, 85%, gotowana, opiekana
407	Wołowina	orzec, chudy
406	Wołowina	orzec, chudy i tłusty
414	Wołowina	pieczone żeberka, gotowane, chude
413	Wołowina	pieczone żeberka, gotowane, chude i tłuste
410	Wołowina	rażana 73%, grillowana
409	Wołowina	rażana 80%, grillowana
408	Wołowina	rażana 85%, grillowana
402	Wołowina	udziec, gotowany, chudy
401	Wołowina	udziec, gotowany, chudy i tłusty
420	Wołowina	steak, grillowany, chudy
419	Wołowina	steaki, polędwica, z grilla, chude mięso

411	Wołowina	suszone
416	Wołowina	połędwica, grillowana, chuda
415	Wołowina	połędwica, grillowana, chuda i tłusta
903	Wołowina bulion	mieszanka instant, nie przygotowana
882	Wołowina bulion	skondensowany, przygotowany z wody
821	Wołowina duszona	konserwowana
262	Wołowina Enchilada z serem	z fast foodu
477	Wołowina i wieprzowina	Bologna
483	Wołowina suszona	marynowana
908	Wywar woowy	domowy
581	Ziarenka sojowe	suszone, gotowane
296	Ziarenka sojowe	zielone, gotowane, odcedzone
579	Ziarna sezamowe	
28	Ziarno na chleb	sucha mieszanka
268	Ziele angielskie	konserwowane
796	Ziemniak	czerwony, pečený ve slupce
274	Ziemniak	obrane przed gotowaniem
275	Ziemniak	obrane przed gotowaniem
271	Ziemniak	pieczony w mundurkach
272	Ziemniak	pieczony bez skórki
273	Ziemniak	pieczony, tylko skórka
287	Ziemniaki	karbowane domowe, masło
286	Ziemniaki	karbowane, mieszanka instant, pełnotłuste mleko, masło
218	Ziemniaki chrupiące	zwyczajne
86	Ziemniaki pieczone	z serem, z fast foodu
839	Ziemniaki Roesti	z fast foodu
307	Ziemniaki słodkie	kandyzowane
308	Ziemniaki słodkie	konserwowane, w syropie, odcedzone
305	Ziemniaki słodkie	pieczone w mundurkach
306	Ziemniaki słodkie	gotowane bez skórki
324	Ziemniaki słodkie	gotowane, grillowane, odcedzone lub pieczone
277	Ziemniaki zapiekane	domowe, przygotowanie z masłem
276	Ziemniaki zapiekane	mieszanka suszona, przygotowanie z masłem
795	Zupa	ziemniaczana, skondensowana, konserwowana, z mlekiem
876	Zupa brokułowo-cheddarowa	skondensowana, przygotowana z pełnotłustego mleka
875	Zupa brokułowo-serowa	skondensowana, przygotowana z pełnotłustego mleka

904	Zupa cebulowa	mieszanka instant, nieprzygotowana
907	Zupa cebulowa	mieszanka instant, przygotowana z wody
889	Zupa groszkowa	skondensowana, przygotowana z wody
880	Zupa grzybowa	skondensowana, przygotowana z pełnotłustego mleka
887	Zupa grzybowa kremowa	skondensowana, przygotowana z wody
902	Zupa jarzynowa	gotowa, chuda, mało solona
892	Zupa jarzynowa wegetariańska	skondensowana, przygotowana z wody
895	Zupa jarzynowa wołowa	gotowa, syta
891	Zupa jarzynowa wołowa	skondensowana, przygotowana z wody
905	Zupa makaronowa Ramen	z kurczaka, mieszanka instant, nieprzygotowana
901	Zupa minestrone	gotowa, chuda, mało solona
888	Zupa minestrone	skondensowana, przygotowana z wody
881	Zupa pomidorowa	skondensowana, przygotowana z pełnotłustego mleka
890	Zupa pomidorowa	skondensowana, przygotowana z wody
878	Zupa selerowa	skondensowana, przygotowana z pełnotłustego mleka
900	Zupa soczewicowa	gotowa, chuda, mało solona
51	Zupa szparagowa	skondensowana, konserwowana, z mlekiem
883	Zupa wołowa makaronowa	skondensowana, przygotowana z wody
879	Zupa z kurczaka	skondensowana, przygotowana z pełnotłustego mleka
886	Zupa z kurczaka kremowa	skondensowana, przygotowana z wody
894	Zupa z kurczaka warzywna	gotowa, syta
897	Zupa z kurczaka z makaronem	gotowa, chuda, mało solona
893	Zupa z kurczaka z makaronem	gotowa, syta
906	Zupa z kurczaka z makaronem	mieszanka instant, przygotowana z wody
884	Zupa z kurczaka z makaronem	skondensowana, przygotowana z wody
898	Zupa z kurczaka z ryżem i warzywami	gotowa, chuda, mało solona
885	Zupa z małż	Manhattan, skondensowana, przygotowana z wody
877	Zupa z małż	Nowa Anglia, skondensowana, przygotowana z pełnotłustego mleka
347	Żurawina	suszona, słodzona