

Таблицы калорийности некоторых продуктов питания

<http://vladblog.info>

Таблица 1:

Мясные продукты

Наименование продукта, 100 г	Ккал
Колбаса вареная	290
Колбаса полукопченая	370
Сардельки	182
Сосиски	205
Студень свиной	225
Окорок копченый	365
Паштет	352
Ветчина	156
Говядина	137
Говядина вареная нежирная	110
Говядина вареная жирная	205
Говядина тушеная	165
Говядина жареная	155
Баранина вареная	140
Баранина жареная	165
Свинина нежирная вареная	245
Свинина нежирная жареная	275
Телятина вареная	115
Телятина жареная	150
Язык телячий	167

Таблица 2:

Домашняя птица и дичь

Гусь жареный средней жирности	365
Индейка	177
Курица вареная нежирная	135
Курица вареная жирная	195
Курица жареная	210
Утка жареная	345
Утка дикая	165

Заяц	109
Кролик	161

Таблица 3:

Рыба и рыбные продукты

Икра зернистая	281
Камбала филе	83
Карп	106
Мясо краба	95
Лосось в масле	289
Окунь	88
Скумбрия	120
Сардины в масле	335
Сельдь жареная	185
Сельдь копченая	218
Сельдь маринованная	155
Судак	81
Филе трески	74
Тунец в масле	304
Угорь	310
Форель	98
Щука	76
Шпроты в масле	336

Таблица 4:

Молоко, молочные продукты, яйца

Кефир	125
Мargarин	780
Масло сливочное	765
Масло топленое	810
Молоко	65
Пахта	34
Сливки	165
Сливки сбитые	225
Простокваша	65
Сметана	160

Сыр	415
Творог	94
Яичный белок сырой	15
Яичный желток сырой	57
Яйцо вареное	85
Яйцо сырое	72
Мороженное молочное	40
Мороженное сливочное	68

Таблица 5:

Мука, мучные изделия, крупы

Овсяные хлопья «Геркулес»	389
Перловая крупа	330
Манная крупа	352
Рис	354
Пшеничная мука	330
Ржаная мука	315
Макароны, лапша	366

Таблица 6:

Хлеб

Хлеб ржаной	204
Хлеб пшеничный	270

Таблица 7:

Жиры

Говяжий жир	890
Гусиный смалец	980
Оливковое масло	700
Масло растительное	869
Сало свиное	895

Таблица 8:

Кондитерские изделия

Торт шоколадный	204
Шоколад	534
Шоколадная конфета	60
Какао	430
Карамель	419
Кекс	395
Мед	365

Таблица 9:

Орехи

Арахис поджаренный	551
Миндаль очищенный	635
Орехи грецкие очищенные	665
Орехи лесные фундук	684

Таблица 10:

Овощи и Фрукты

Абрикосы	47
Апельсины	53
Бананы	88
Баклажаны	12
Брусника	50
Вишня	15
Грейпфрут	25
Груши	50
Дыня	30
Ежевика	45
Зеленый горошек	78
Земляника	45
Капуста белокочанная	25
Капуста квашеная	38
Картофель молодой	88
Картофельная мука	325

Картофельные оладьи	625
Крыжовник	35
Лимон	54
Лук-порей	44
Малина	45
Мандарины	55
Морковь тушеная	42
Персики	50
Петрушка зелень	55
Петрушка корень	86
Перец зеленый	26
Помидоры	25
Редис	21
Редька	41
Репа	20
Огурцы	15
Салат зеленый	15
Сельдерей	42
Слива	55
Смородина красная	57
Смородина черная	75
Свекла	30
Фасоль стручковая	39
Чеснок	118
Хрен	86
Укроп	66
Яблоки	272
Чернослив	271
Изюм	289
Цветная капуста	30
Черешня	52
Грибы свежие	26
Грибы сушеные	295

Таблица 11:

Напитки

<i>1 стакан</i>	<i>Ккал</i>
-----------------	-------------

Вино белое	60
Вино десертное	135
Коньяк 100 г	60
Водка 100 г	60
Ликер 100 г	140
Шампанское 100 г	80
Пиво 0,5 л	165
Сок яблочный или виноградный	85
Сок апельсиновый	98
Кофе без сахара	0
Чай без сахара	0

<http://vladblog.info>