

## Что съесть на 100 ккал ?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/что-съесть-на-100-ккал/>

Фрукты

105г консервированных ананасов

175г свежих ананасов

190г яблок

185г яблочного пюре без сахара

210г абрикосов

45г авокадо

180г бананов

215г груш

205г черники

45г чернослива

325г клубники

235г грейпфрутов

115г брусники

315 г малины

265г красной смородины

200г киви  
180г манго  
225г апельсинов  
250г персиков  
195г слив  
35г изюма  
180г черешни (без косточек)  
285г арбуза  
190г дыни

#### Напитки

285мл обезжиренного молока (0,5%)  
210мл обезжиренного молока (1%)  
150 мл молока (3,5%)  
165 мл простокваши  
205 мл фруктовых соков и напитков (в среднем)  
210 мл натурального яблочного сока  
210 мл свежеежатого апельсинового сока

#### Мясо и колбасы

42г варено-копченой ветчины  
75г курицы гриль  
33г вареной колбасы без жира  
35г нарезного филе  
92 г колбасы из мяса птицы без жира  
100г вареного белого мяса курицы  
35 нежирного печеночного колбасного паштета  
28г копченой колбасы  
55г ростбифа  
65г вареной ветчины без жира.

#### Овощи

145г луценого зеленого горошка (вареного или свежего)  
370г вареной стручковой фасоли  
140г вареного картофеля  
370 г сырой моркови  
600г сырого сладкого стручкового перца  
180г редиски  
900г ревеня  
330г вареной цветной капусты  
400г вареной свеклы  
750г свежих огурцов  
590г соленых огурцов  
625г квашеной капусты  
590г помидоров  
185г вареной кукурузы **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ЯЙЦА**  
28г эдамского сыра (45% жирн.)  
28г сыра с шампиньонами (50% жирн.)  
26г эментальского сыра (45% жирн.)  
30г сыра гауда (45% жирн.)  
98г зернистого творожного сыра (20% жирн.)  
50г домашнего творожного сыра  
220г йогурта (1,5% жирн.)  
160г йогурта (3,5% жирн.)  
135г диетического творога

62г творога (40% жирн)  
1 большое яйцо  
Рыба и консервы  
50г соленой сельди в маринаде  
45 копченой сельди  
70г копченой форели  
40г натуральной икры  
105г свежих крабов  
115г консервированных очищенных раков  
33г сардин в масле  
60г копченой лососины  
35г консервированного в масле тунца

#### ОРЕХИ И СЕМЕНА

17г орехов кэшью  
17 сырого арахиса  
16 г жареного арахиса  
15г лесных орехов  
15г миндаля  
15г фисташек  
17г очищенных семян подсолнечника  
14 грецких орехов

#### Выпечка, хлеб

45г яблочного рулета  
20г сливочного кекса  
30г корнфлекса  
27г хлебных лепешек  
30г хрустящих хлебцев  
25г крекера  
30г крендельков  
25г бисквитных палочек  
25г мраморного кекса  
25г мюсли без сахара  
45г ржаного хлеба  
30г соленых палочек  
23г шоколадного мюсли  
50г хлеба из муки с отрубями  
40г белого хлеба из пшеничной муки  
26г сухарей