

Считаем калории



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/schitaem-kalorii/>

Сметана (20%) - 1 ст.л. - 45 ккал

Сметана (30%) - 1 ст. л. - 69 ккал

Молоко (3,5%) - 1 стакан - 128 ккал

Показать полностью..

Йогурт (2%) - 250 мл - 155 ккал

Йогурт (2,5%) - 250 мл - 175 ккал

Йогурт (обезжиренный) - 250 мл - 55 ккал

Яйцо вареное - 1 шт. - 75 ккал

Яичница - 2 шт. - 180 ккал

Булка для хот-дога - 1 шт. - 136 ккал

Паприка - 1 шт. - 19 ккал

Лук - 1 шт. - 30 ккал

Банан - 1 шт. - 102 ккал

Персик - 1 шт. - 62 ккал

Мандарин - 1 шт. - 26 ккал
Апельсин - 1 шт. - 80 ккал
Абрикос - 1 шт. - 22 ккал

Зефир - 1 шт. - 150 ккал
Вафли - 1 шт. - 150 ккал
Овсяное печенье - 1 шт. - 60 ккал

Оливки зеленые - 10 шт. - 38 ккал

Орехи:

- арахис - 10 шт. - 56 ккал
- фисташки - 10 шт. - 24 ккал
- грецкие - 3 шт. - 129 ккал

Сок:

- грейпфрутовый - 1 стакан - 80 ккал
- яблочный - 1 стакан - 84 ккал
- апельсиновый - 1 стакан - 86 ккал
- томатный - 1 стакан - 26 ккал

Кисель - 1 стакан - 80 ккал
Какао с молоком - 1 стакан - 140 ккал
Кока, пепси - 0,33 л - 139 ккал
Пиво - 0,33 л - 162 ккал
Вино - 1 бокал - 100 ккал