

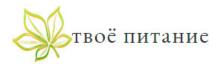
## Таблица калорийности



Страница статьи: <a href="https://www.yournutrition.ru/articles/tablica-kalorijnosti/">https://www.yournutrition.ru/articles/tablica-kalorijnosti/</a>
Так же посмотрите все <a href="mailto:ratorigness-ratorign

Таблица калорийности - ягоды и фрукты (100 грамм)

Абрикосы 47 Авокадо 100 Айва 30 Алыча 38 Ананас 44 Апельсин 45 Арбуз 40 Бананы 90 Брусника 45 Виноград 70 Вишня 25



Грейпфрут 30

Груша 42

Дыня 45

Ежевика 32

Земляника 38

Киви 50

Кизил 41

Клюква 33

Крыжовник 48

Лимон 30

Малина 45

Мандарин 41

Персики 45

Слива 44

Смородина 43

Черешня 53

Черника 44

Яблоки 45

Таблица калорийности - овощи и зелень

Баклажаны 28

Зелёный горошек 75

Кабачки 18

Капуста белокочанная 23

Капуста брюссельская 12

Капуста квашеная 28

Капуста краснокочанная 27

Капуста цветная 18

Картофель отварной 60

Лук зелёный 18

Лук репчатый 43

Морковь 33

Огурцы свежие 15

Перец зелёный сладкий 19

Петрушка 23

Помидоры 20

Ревень 16

Редис 16

Редька 25

Репа 23

Салат 11

Свёкла 40

Тыква 20

Укроп 30

Хрен 49

Чеснок 60

Шпинат 16

Щавель 27

Таблица калорийности - грибы

Грибы белые 25

Грибы белые сушёные 210

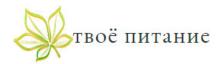
Грибы вареные 25

Грибы в сметане 230

Грибы жаренные 165

Опята 20

Подберезовики 30



Подосиновики 30

Таблица калорийности - орехи и семечки

Семечки 580

Орехи Грецкие 650

Орехи земляные 470

Орехи Кедровые 620

Миндаль 600

Фисташки 620

Фундук 670

Таблица калорийности - сушеные плоды

Изюм 270

Инжир 290

Кишмиш 310

Курага 290

Финики 290

Чернослив 220

Яблоки 210

Таблица калорийности - яйца

Яйцо куриное 1 шт. 65

Яичный порошок 540

Хлебо-булочные изделия

Caxap 295

Лепёшка ржаная 375

Сдобная выпечка 300

Сушки, пряники 330

Хлеб Дарницкий 206

Хлеб пшеничный 265

Хлеб ржаной 210

Таблица калорийности-молочные продукты

Ацидофилин (3,2% жирности) 58

Брынза коровья 260

Йогурт (1,5%) 51

Кефир жирный 60

Кефир (1% жирности) 38

Кефир обезжиренный 30

Молоко (3,2% жирности) 60

Молоко коровье цельное 68

Мороженое сливочное 220

Простокваша 59

Ряженка 85

Сливки (10% жирности) 120

Сливки (20% жирности) 300

Сметана (10%) 115

Сметана (20%) 210

Сыр голландский 357

Сыр Ламбер 377

Сыр Пармезан 330

Сыр российский 371

Сыр колбасный 268

Сырки творожные 380

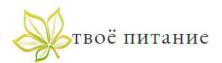
Творог (18% жирности) 226

Творог нежирный 80

Творог со сметаной 260

Таблица калорийности-зерновые и бобовые

Горох Зелёный 280



Мука Пшеничная 348

Мука Ржаная 347

Какао-порошок 375

Крупа Гречневая ядрица 346

Крупа Гречневая ядрица 346

Крупа манная 340

Крупа овсяная 374

Крупа перловая 342

Крупа пшеничная 352

Крупа ячневая 343

Кукурузные хлопья 369

Макаронные изделия 350

Овсяные хлопья 305

Пшено 351

Рис 337

Соя 395

Фасоль 328

Чечевица 310

Ячменные хлопья 315

Таблица для мяса, птицы и мясопродуктов

Баранина жирная 316

Ветчина 365

Говядина тушеная 180

Говядина жареная 170

Грудинка 475

Гусь 300

Индейка 150

Колбаса вареная 250

Колбаса полукопченая 380

Корейка 430

Крольчатина 115

Курица вареная 135

Курица жареная 210

Печень говяжья 100

Почки 66

Сардельки 160

Свинина отбивная 265

Свинина тушеная 350

Сердце 87

Сосиски 235

Телятина 90

**Утка 405** 

Язык 165

Таблица калорийности-рыба и морепродукты

Икра зернистая 250

Икра кетовая 245

Икра минтая 130

Кальмар 75

Карп 46

Карп жареный 145

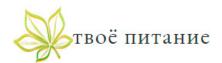
Кета 157

Консервы рыбные

в масле 320

Консервы рыбные

в собственном соку 120



Креветки 85 . Крабы 70 Лещ 48 Лососина жареная 145 Лососина копченая 385 Минтай 70 Морская капуста 16 Навага 44 Окунь 95 Раки 75 Салака 98 Севрюга 137 Сельдь атлантическая 57 Судак 43 Треска 59 Шпроты в масле 250 Щука 41