

# Таблица калорийности



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/tablica-kalorijnosti/>

Так же посмотрите все [таблицы калорийности](#) и [справочник калорийности и содержания БЖУ во фруктах](#)

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  
Сахар 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