

Таблица калорийности продуктов для похудения и состав: белки, жиры, углеводы (количество калорий в 100 граммах).

Молоко и молочное					
Продукт	Вода,	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Брынза из коровьего молока	52,0	17,9	20,1	0,0	260
Йогурт натуральный 1.5% жирности	88,0	5,0	1,5	3,5	51
Кефир нежирный	91,4	3,0	0,1	3,8	30
Кефир жирный	88,3	2,8	3,2	4,1	59
Молоко	88,5	2,8	3,2	4,7	58
Молоко ацидофильное	81,7	2,8	3,2	10,8	83
Молоко сухое цельное	4,0	25,6	25,0	39,4	475
Молоко сгущеное	74,1	7,0	7,9	9,5	135
Молоко сгущеное с сахаром	26,5	7,2	8,5	56,0	315
Простокваша	88,4	2,8	3,2	4,1	58
Ряженка	85,3	3,0	6,0	4,1	85
Сливки 10%	82,2	3,0	10,0	4,0	118
Сливки 20%	72,9	2,8	20,0	3,6	205
Сметана 10%	82,7	3,0	10,0	2,9	116
Сметана 20%	72,7	2,8	20,0	3,2	206
Сырки и масса творожные особые	41,0	7,1	23,0	27,5	340
Сыр российский	40,0	23,4	30,0	0,0	371
Сыр голландский	38,8	26,8	27,3	0,0	361
Сыр швейцарский	36,4	24,9	31,8	0,0	396
Сыр пошехонский	41,0	26,0	26,5	0,0	334
Сыр плавленый	55,0	24,0	13,5	0,0	226
Творог жирный	64,7	14,0	18,0	1,3	226
Творог полужирный	71,0	16,7	9,0	1,3	156
Творог нежирный	77,7	18,0	0,6	1,5	86
Хлебобулочные изделия, мука					
Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Хлеб ржаной	42,4	4,7	0,7	49,8	214
Хлеб пшеничный из муки I сорта	34,3	7,7	2,4	53,4	254
Сдобная выпечка	26,1	7,6	4,5	60,0	297
Баранки	17,0	10,4	1,3	68,7	312
Сушки	12,0	11,0	1,3	73,0	330
Сухари пшеничные	12,0	11,2	1,4	72,4	331
Сухари сливочные	8,0	8,5	10,6	71,3	397
Мука пшеничная высшего сорта	14,0	10,3	0,9	74,2	327
Мука пшеничная I сорта	14,0	10,6	1,3	73,2	329
Мука пшеничная II сорта	14,0	11,7	1,8	70,8	328
Мука ржаная	14,0	6,9	1,1	76,9	326

Крупы					
Продукт	Вода	Белк.	Жиры	Угл.	ккал
Гречневая ядрица	14,0	12,6	2,6	68,0	329
Гречневая продел	14,0	9,5	1,9	72,2	326
Манная	14,0	11,3	0,7	73,3	326
Овсяная	12,0	11,9	5,8	65,4	345
Перловая крупа	14,0	9,3	1,1	73,7	324
Пшено	14,0	12,0	2,9	69,3	334
Рисовая	14,0	7,0	0,6	73,7	323
Пшеничная "Полтавская"	14,0	12,7	1,1	70,6	325
Толокно	10,0	12,2	5,8	68,3	357
Ячневая	14,0	10,4	1,3	71,7	322
Геркулес	12,0	13,1	6,2	65,7	355
Кукурузная	14,0	8,3	1,2	75,0	325
Овощи					
Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Баклажаны	91,0	0,6	0,1	5,5	24
Брюква	87,5	1,2	0,1	8,1	37
Горошек зеленый	80,0	5,0	0,2	13,3	72
Кабачки	93,0	0,6	0,3	5,7	27
Капуста белокочанная	90,0	1,8	-	5,4	28
Капуста краснокочанная	90,0	1,8	-	6,1	31
Капуста цветная	90,9	2,5	-	4,9	29
Картофель	76,0	2,0	0,1	19,7	83
Лук зеленый (перо)	92,5	1,3	-	4,3	22
Лук порей	87,0	3,0	-	7,3	40
Лук репчатый	86,0	1,7	-	9,5	43
Морковь красная	88,5	1,3	0,1	7,0	33
Огурцы грунтовые	95,0	0,8	-	3,0	15
Огурцы парниковые	96,5	0,7	-	1,8	10
Перец зеленый сладкий	92,0	1,3	-	4,7	23
Перец красный сладкий	91,0	1,3	-	5,7	27
Петрушка (зелень)	85,0	3,7	-	8,1	45
Петрушка (корень)	85,0	1,5	-	11,0	47
Ревень (черешковый)	94,5	0,7	-	2,9	16
Редис	93,0	1,2	-	4,1	20
Редька	88,6	1,9	-	7,0	34
Репка	90,5	1,5	-	5,9	28
Салат	95,0	1,5	-	2,2	14
Свекла	86,5	1,7	-	10,8	48
Томаты (грунтовые)	93,5	0,6	-	4,2	19

Томаты (парниковые)	94,6	0,6	-	2,9	14
Зеленая фасоль (стручок)	90,0	4,0	-	4,3	32
Хрен	77,0	2,5	-	16,3	71
Черемша	89,0	2,4	-	6,5	34
Чеснок	70,0	6,5	-	21,2	106
Шпинат	91,2	2,9	-	2,3	21
Щавель	90,0	1,5	-	5,3	28
Фрукты и ягоды					
Продукт	Вода, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	ккал
Абрикосы	86,0	0,9	-	10,5	46
Айва	87,5	0,6	-	8,9	38
Алыча	89,0	0,2	-	7,4	34
Ананас	86,0	0,4	-	11,8	48
Бананы	74,0	1,5	-	22,4	91
Вишня	85,5	0,8	-	11,3	49
Гранат	85,0	0,9	-	11,8	52
Груша	87,5	0,4	-	10,7	42
Инжир	83,0	0,7	-	13,9	56
Кизил	85,0	1,0	-	9,7	45
Персики	86,5	0,9	-	10,4	44
Рябина садовая	81,0	1,4	-	12,5	58
Рябина черноплодная	80,5	1,5	-	12,0	54
Слива садовая	87,0	0,8	-	9,9	43
Финики	20,0	2,5	-	72,1	281
Хурма	81,5	0,5	-	15,9	62
Черешня	85,0	1,1	-	12,3	52
Шелковица	82,7	0,7	-	12,7	53
Яблоки	86,5	0,4	-	11,3	46
Апельсин	87,5	0,9	-	8,4	38
Грейпфрут	89,0	0,9	-	7,3	35
Лимон	87,7	0,9	-	3,6	31
Мандарин	88,5	0,8	-	8,6	38
Брусника	87,0	0,7	-	8,6	40
Виноград	80,2	0,4	-	17,5	69
Голубика	88,2	1,0	-	7,7	37
Ежевика	88,0	2,0	-	5,3	33
Земляника	84,5	1,8	-	8,1	41
Клюква	89,5	0,5	-	4,8	28
Крыжовник	85,0	0,7	-	9,9	44
Малина	87,0	0,8	-	9,0	41
Морошка	83,3	0,8	-	6,8	31

Облепиха	75,0	0,9	-	5,5	30
Смородина белая	86,0	0,3	-	8,7	39
Смородина красная	85,4	0,6	-	8,0	38
Смородина черная	85,0	1,0	-	8,0	40
Черника	86,5	1,1	-	8,6	40
Шиповник свежий	66,0	1,6	-	24,0	101
Шиповник сушеный	14,0	4,0	-	60,0	253
Сухофрукты					
Продукт	Вода	Белк.	Ж	Угл.	ккал
Урюк	18,0	5,0	-	67,5	278
Курага	20,2	5,2	-	65,9	272
Изюм с косточкой	19,0	1,8	-	70,9	276
Изюм кишмиш	18,0	2,3	-	71,2	279
Вишня	18,0	1,5	-	73,0	292
Груша	24,0	2,3	-	62,1	246
Персики	18,0	3,0	-	68,5	275
Чернослив	25,0	2,3	-	65,6	264
Яблоки	20,0	3,2	-	68,0	273
Бобовые					
Продукт	Вода	Белк.	Жиры	Углеводы	ккал
Бобы	83,0	6,0	0,1	8,3	58
Горох лущеный	14,0	23,0	1,6	57,7	323
Горох цельный	14,0	23,0	1,2	53,3	303
Соя	12,0	34,9	17,3	26,5	395
Фасоль	14,0	22,3	1,7	54,5	309
Чечевица	14,0	24,8	1,1	53,7	310
Яйца					
Продукт	Вода	Белк.	Жиры	Угл.	ккал
Яйцо куриное	74,0	12,7	11,5	0,7	157
Яичный порошок	6,8	45	37,3	7,1	542
Сухой белок	12,1	73,3	1,8	7	336
Сухой желток	5,4	34,2	52,2	4,4	623
Яйцо перепелиное	73,3	11,9	13,1	0,6	168
Рыба и морепродукты					
Продукт	Вода	Белк.	Жиры	Угл.	ккал
Бычки	70,8	12,8	8,1	5,2	145
Горбуша	70,5	21	7	0	147
Камбала	79,5	16,1	2,6	0	88
Карась	78,9	17,7	1,8	0	87

Карп	79.1	16	3.6	0	96
Кета	71.3	22	5.6	0	138
Корюшка	79.8	15.5	3.2	0	91
Ледяная	81.8	15.5	1.4	0	75
Лещ	77.7	17.1	4.1	0	105
Семга	62.9	20.8	15.1	0	219
Макрурус	85	13.2	0.8	0	60
Минога	75	14.7	11.9	0	166
Минтай	80.1	15.9	0.7	0	70
Мойва	75	13.4	11.5	0	157
Навага	81.1	16.1	1	0	73
Налим	79.3	18.8	0.6	0	81
Нототения мраморная	73.4	14.8	10.7	0	156
Окунь морской	75.4	17.6	5.2	0	117
Окунь речной	79.2	18.5	0.9	0	82
Осетр	71.4	16.4	10.9	0	164
Палтус	76.9	18.9	3	0	103
Путассу	81.3	16.1	0.9	0	72
Рыба-сабля	75.2	20.3	3.2	0	110
Рыбец каспийский	77	19.2	2.4	0	98
Сазан	75.3	18.4	5.3	0	121
Сайра крупная	59.8	18.6	20.8	0	262
Сайра мелкая	71.3	20.4	0.8	0	143
Салака	75.4	17.3	5.6	0	121
Сельдь	62.7	17.7	19.5	0	242
Сиг	72.3	19	7.5	0	144
Скумбрия	71.8	18	9	0	153
Сом	75	16.8	8.5	0	144
Ставрида	74.9	18.5	5	0	119
Стерлядь	74.9	17	6.1	0	320
Судак	78.9	19	0.8	0	83
Треска	80.7	17.5	0.6	0	75
Тунец	74	22,7	0,7	0	96
Угольная рыба	71.5	13.2	11.6	0	158
Угорь морской	77.5	19.1	1.9	0	94
Угорь	53.5	14.5	30.5	0	333
Хек	79.9	16.6	2.2	0	86
Щука	70.4	18.8	0.7	0	82
Язь	80.1	18.2	0.3	0	117
Креветка дальневосточная	64,8	28,7	1,2	0	134
Печень трески	26,4	4,2	65,7	0	613
Кальмар	80,3	18	0,3	0	75
Краб	81,5	16	0,5	0	69

Креветка	77,5	18	0,8	0	83
Морская капуста	88	0,9	0,2	3,0	5
Паста "Океан"	72,2	18,9	6,8	0	137
Трепанг	89,4	7,3	0,6	0	35
Икра					
Продукт	Вода	Белки	Ж	Угл.	ккал
Кеты зернистая	46,9	31,6	13,8	0	251
Лещевая пробойная	58	24,7	4,8	0	142
Минтаевая пробойная	63,2	28,4	1,9	0	131
Осетровая зернистая	58	28,9	9,7	0	203
Осетровая пробойная	39,5	36	10,2	0	123
Жиры, маргарин, масло					
Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Жир бараний или говяжий топленый	0,3	0	99,7	0	897
Шпик свиной (без шкурки)	5,7	1,4	92,8	0	816
Маргарин молочный	15,9	0,3	82,3	1	746
Маргарин бутербродный	15,8	0,5	82	1,2	744
Майонез	25	3,1	67	2,6	627
Масло растительное	0,1	0	99,9	0	899
Масло сливочное	15,8	0,6	82,5	0,9	748
Масло топленое	1	0,3	98	0,6	887
Мясо, птица					
Продукт	Вода	Белки	Ж	Углеводы	ккал
Баранина	67,6	16,3	15,3	0,0	203
Говядина	67,7	18,9	12,4	0,0	187
Конина	72,5	20,2	7,0	0,0	143
Кролик	65,3	20,7	12,9	0,0	199
Свинина нежирная	54,8	16,4	27,8	0,0	316
Свинина жирная	38,7	11,4	49,3	0,0	489
Телятина	78,0	19,7	1,2	0,0	90
Бараньи Почки	79,7	13,6	2,5	0,0	77
Баранья Печень	71,2	18,7	2,9	0,0	101
Баранье Сердце	78,5	13,5	2,5	0,0	82
Говяжьи Мозги	78,9	9,5	9,5	0,0	124
Говяжья Печень	72,9	17,4	3,1	0,0	98
Говяжьи Почки	82,7	12,5	1,8	0,0	66
Говяжье Вымя	72,6	12,3	13,7	0,0	173
Говяжье Сердце	79,0	15,0	3,0	0,0	87
Говяжий Язык	71,2	13,6	12,1	0,0	163
Почки свинные	80,1	13,0	3,1	0,0	80

Печень свиная	71,4	18,8	3,6	0,0	108
Сердце свиное	78,0	15,1	3,2	0,0	89
Язык свиной	66,1	14,2	16,8	0,0	208
Гуси	49,7	16,1	33,3	0,0	364
Индейка	64,5	21,6	12,0	0,8	197
Куры	68,9	20,8	8,8	0,6	165
Цыплята	71,3	18,7	7,8	0,4	156
Утки	51,5	16,5	61,2	0,0	346
Колбасные изделия					
Продукт	Вода	Белки	Ж	Углеводы	ккал
Вареная колбаса Диабетическая	62,4	12,1	22,8	0	254
Вареная колбаса Диетическая	71,6	12,1	13,5	0	170
Вареная колбаса Докторская	60,8	13,7	22,8	0	260
Вареная колбаса Любительская	57,0	12,2	28,0	0	301
Вареная колбаса Молочная	62,8	11,7	22,8	0	252
Вареная колбаса Отдельная	64,8	10,1	20,1	1,8	228
Вареная колбаса Телячья	55,0	12,5	29,6	0	316
Сардельки Свиные	53,7	10,1	31,6	1,9	332
Сосиски Молочные	60,0	12,3	25,3	0	277
Сосиски Русские	66,2	12,0	19,1	0	220
Сосиски Свиные	54,8	11,8	30,8	0	324
Варено-копченая Любительская	39,1	17,3	39,0	0	420
Варено-копченая Сервелат	39,6	28,2	27,5	0	360
Полукопченая Краковская	34,6	16,2	44,6	0	466
Полукопченая Минская	52,0	23,0	17,4	2,7	259
Полукопченая Полтавская	39,8	16,4	39,0	0	417
Полукопченая Украинская	44,4	16,5	34,4	0	376
Сырокопченая Любительская	25,2	20,9	47,8	0	514
Сырокопченая Московская	27,6	24,8	41,5	0	473
Мясные консервы и копчености					
Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Говядина тушеная	63,0	16,8	18,3	0	232
Завтрак туриста (говядина)	66,9	20,5	10,4	0	176
Завтрак туриста (свинина)	65,6	16,9	15,4	0	206
Колбасный фарш	63,2	15,2	15,7	2,8	213
Свинина тушеная	51,1	14,9	32,2	0	349
Грудинка сырокопченая	21,0	7,6	66,8	0	632
Корейка сырокопченая	37,3	10,5	47,2	0	467
Ветчина	53,5	22,6	20,9	0	279
Грибы					

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Белые свежие	89,9	3,2	0,7	1,6	25
Белые сушеные	13,0	27,6	6,8	10,0	209
Подберезовики свежие	91,6	2,3	0,9	3,7	31
Подосиновики свежие	91,1	3,3	0,5	3,4	31
Сыроежи свежие	83,0	1,7	0,3	1,4	17
Орехи					
Продукт	Вода	Белки	Жир	Углеводы	ккал
Фундук	4,8	16,1	66,9	9,9	704
Миндаль	4	18,6	57,7	13,6	645
Грецкий орех	5	13,8	61,3	10,2	648
Арахис	10	26,3	45,2	9,7	548
Семя подсолнечника	8	20,7	52,9	5	578
Сладости					
Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Мед	17,2	0,8	0	80,3	308
Драже фруктовое	7	3,7	10,2	73,1	384
Зефир	20	0,8	0	78,3	299
Ирис	6,5	3,3	7,5	81,8	387
Мармелад	21	0	0,1	77,7	296
Карамель (в среднем)	4,4	0	0,1	77,7	296
Конфеты, глазированные шоколадом	7,9	2,9	10,7	76,6	396
Пастила	18	0,5	0	80,4	305
Сахар	0,2	0,3	0	99,5	374
Халва тахинная	3,9	12,7	29,9	50,6	510
Халва подсолнечная	2,9	11,6	29,7	54	516
Шоколад темный	0,8	5,4	35,3	52,6	540
Шоколад молочный	0,9	6,9	35,7	52,4	547
Кондитерские изделия					
Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккало рий
Вафли с фруктовыми начинками	12	3,2	2,8	80,1	342
Вафли с жиросодержащими начинками	1	3,4	30,2	64,7	530
Пирожное слоеное с кремом	9	5,4	38,6	46,4	544
Пирожное слоеное с яблоком	13	5,7	25,6	52,7	454
Пирожное бисквитное с фруктовой начинкой		4,7	9,3	84,4	344
Пряники	14,5	4,8	2,8	77,7	336
Торт бисквитный с фруктовой начинкой	25	4,7	20	49,8	386
Торт миндальный	9,3	6,6	35,8	46,8	524

