**Полная таблица калорийности продуктов.**

|  |
| --- |
| **Калорийность продуктов таблица** |
|   | Наименование продуктав алфавитном порядке  |   |  Количество калорий в 100 г продукта  |   |
| **Таблица калорийности - фрукты и ягоды** |
| 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 рыбныев масле | 320  |
| Консервы рыбныев 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  |
| **Таблица калорийности-соусы, жиры** |
| Жир топлёный |   | 930  |
| Кетчуп | 80  |
| Майонез | 625  |
| Майонез лёгкий | 260  |
| Маргарин сливочный | 745  |
| Маргарин бутербродный | 670  |
| Маргарин для выпечки | 675  |
| Масло кукурузное | 900  |
| Масло оливковое | 824  |
| Масло подсолнечное | 900  |
| Масло сливочное | 750  |
| Масло соевое | 900  |
| Масло топлёное | 885  |