**Полная таблица калорийности продуктов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Калорийность продуктов таблица** | | | | |
|  | Наименование продукта в 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 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 |
| **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 |