

Tabele kalorii i zawartość tłuszczu w posiłkach

SUROWE MIĘSO - WOŁOWINA

Produkt	Ilość	Kcal	Tłuszcz (g)
Szponder	100 g	219	15,7
Polędwica	100 g	113	3,6
Ligawa	100 g	126	4,1
Rostbef	100 g	152	7,3
Antrykot	100 g	153	7,8

SUROWE MIĘSO - WIEPRZOWINA

Produkt	Ilość	Kcal	Tłuszcz (g)
Żeberka	100 g	274	22,2
Karkówka	100 g	205	14,4
Łopátka	100 g	160	8,6
Szynka	100 g	128	4,7
Schab	100 g	129	4,2

Tabele kalorii i zawartość tłuszczu w posiłkach

SUROWE MIĘSO - JAGNIĘCINA

Produkt	Ilość	Kcal	Tłuszcz (g)
Udziec	100 g	232	17,7
Comber	100 g	250	19,8

SUROWE MIĘSO - DRÓB

Produkt	Ilość	Kcal	Tłuszcz (g)
Filet z indyka	100 g	102	0,7
Filet z kurczaka	100 g	99	1,3
Podudzie z kury	100 g	119	4
Pierś z kaczki ze skórą	100 g	202	11
Podudzie z indyka	100 g	131	6,4

Tabele kalorii i zawartość tłuszczu w posiłkach

WĘDLINY			
Produkt	Ilość	Kcal	Tłuszcz (g)
Salami (1 plasterek)	23 g	58	4,6
Kiełbasa krakowska (1 plasterek)	5g	8	0,4
Parówka wieprzowa (1 sztuka)	50 g	171	17,2
Polędwica drobiowa (1 plasterek)	5g	4,5	0,1
Szynka wędzona z indyka	100 g	184	3
Szynka gotowana (1 plasterek)	12 g	12	0,3
Szynka konserwowa (1 plasterek)	25 g	30	1,2
Salceson (1 plasterek)	50 g	159	14,7
Kabanosy	45 g	147	10,9
Kaszanka	150 g	293	18,9
Kiełbasa zwyczajna	100 g	216	16
Pasztet wieprzowy pieczony	30 g	108	9,3

Tabele kalorii i zawartość tłuszczu w posiłkach

TŁUSZCZE			
Produkt	Ilość	Kcal	Tłuszcz (g)
Masło	5g	37	4,1
Olej roślinny (1 łyżka)	4g	36	4
Margaryna (1 łyżeczka)	5g	27	3

RYBY			
Produkt	Ilość	Kcal	Tłuszcz (g)
Dorsz surowy	100 g	59	0,3
Halibut surowy	100 g	91	1,3
Łosoś wędzony	100 g	163	8,4
Makrela wędzona	100 g	223	15,5
Morszczuk surowy	100 g	90	2,2
Sardynki w oleju (1 puszka)	100 g	208	11,5
Śledź w oleju	100 g	304	26,5
Węgorz wędzony	100 g	236	15

Tabele kalorii i zawartość tłuszczu w posiłkach

NAPOJE I ALKOHOL

Produkt	Ilość	Kcal	Tłuszcz (g)
Coca-cola 0,33 l	0,33 l	139	0.0
Herbata bez cukru (1 kubek) 240 ml	240 ml	2	0.0
Kawa bez cukru (1 kubek) 240 ml	240 ml	2	0.05
Koniak 100 g	100 g	226	0.0
Likier Advocat 100 g	100 g	280	6.0
Piwo ciemne 0,5 l	0,5 l	180	0.0
Piwo jasne 0,5 l	0,5 l	195	0.0
Wino czerwone wytrawne 100 g	100 g	68	0.0
Wino czerwone słodkie 100 g	100 g	106	0.0
Wódka czysta 100 g	100 g	220	0.0

Tabele kalorii i zawartość tłuszczu w posiłkach

PIECZYWO

Produkt	Ilość	Kcal	Tłuszcz (g)
Bułka kajzerka	60 g	178	2,2
Bułka pszenna	80 g	218	1,2
Chleb graham (1 kromka)	30 g	69	0,5
Chleb pełnoziarnisty (1 kromka)	70 g	134	2,0
Chleb pszenny (1 kromka)	25 g	65	0,4
Chleb razowy (1 kromka)	35 g	75	0,6

KASZE, MAKARONY, RYŻE

Produkt	Ilość	Kcal	Tłuszcz (g)
Kasza gryczana (ugotowana)	100 g	92	0,6
Kasza perlowa	100 g	341	1,0
Makaron 4 jajeczny	100 g	391	3,4
Makaron spaghetti	100 g	367	3,2
Ryż biały (ugotowany)	100 g	130	0,3

Tabele kalorii i zawartość tłuszczu w posiłkach

MLEKO I NABIAŁ			
Produkt	Ilość	Kcal	Tłuszcz (g)
Kurze jajko (L)	56	78	5.4
Jogurt naturalny	100	69	3.0
Jogurt sojowy	100	94	1.8
Mleko 3,2%	100	61	3.2
Mleko 2%	100	50	2.0
Mleko 0,5%	100	38	0.5
Twaróg chudy	100	101	0.5
Twaróg tłusty	100	177	10.1
Ser żółty pełnotłusty	100	334	26.0
Serek homogenizowany	100	98	6.0
Śmietana 12%	100	134	12.0
Śmietana kremówka	100	287	30.0

Tabele kalorii i zawartość tłuszczu w posiłkach

WARZYWA			
Produkt	Ilość	Kcal	Tłuszcz (g)
Buraczki gotowane	100	44	0.2
Cebula (surowa)	100	40	0.1
Cebula smażona na oleju	100	132	10.8
Czosnek (1 ząbek)	5	8	0.0
Fasola biała (gotowana)	100	139	0.4
Groch (gotowany)	100	118	0.4
Groszek konserwowy (zielony)	100	69	0.7
Kalafior (gotowany)	100	19	0.1
Kukurydza konserwowa	100	80	2.0
Marchew (surowa)	100	41	0.2
Ogórki (surowe)	100	14	0.1
Papryka (surowa)	100	26	0.3
Pomidory	100	19	0.2
Ketchup	100	101	0.1
Rzodkiewka	100	16	0.1
Salata	100	13	0.3
Soja (gotowana)	100	172	9.0
Szpinak (gotowany)	100	23	0.3
Ziemniaki (gotowane)	100	87	0.1

Tabele kalorii i zawartość tłuszczu w posiłkach

OWOCE			
Produkt	Ilość	Kcal	Tłuszcz (g)
Arbuz	100	30	0.2
Banan	120	116	0.4
Cytryna (1 plaster)	10	4	0.0
Czarne porzeczki	100	46	0.1
Czerwone porzeczki	100	46	0.2
Czereśnie	100	63	0.3
Grejpfrut (1 sztuka)	260	104	0.5
Gruszka	100	58	0.1
Jabłko	100	57	0.2
Maliny	100	52	0.7
Orzechy laskowe	100	666	60.8
Orzechy włoskie	100	651	60.2
Orzechy ziemne	100	603	50.0
Pomarańcza (1 sztuka)	240	113	0.5
Śliwki (węgiarki)	100	46	0.2
Truskawki	100	32	0.3
Wiśnie	100	50	0.3

Tabele kalorii i zawartość tłuszczu w posiłkach

SŁODYCZE			
Produkt	Ilość	Kcal	Tłuszcz (g)
Batonik „Mars” (1 sztuka)	47	212	8.0
Batonik „Snickers” (1 sztuka)	51	246	11.5
Biszkopty	100	379	4.5
Bitą śmietana (1 łyżka)	20	58	6.0
Budyń czekoladowy na mleku 2%	100	101	1.7
Cukier (1 łyżka)	12	49	0.0
Czekolada (1 kostka)	4	21	1.2
Kisiel (1 szklanka)	220	143	0.0
Lody śmietankowe	100	155	8.6
Miód (1 łyżeczka)	12	39	0.0
Pączek	70	291	10.9