

ПРОДУКТ	КАЛОРИЙНОСТЬ, ккал
Хлеб белый	226
Хлеб ржаной	214
Крупа гречневая	329
манная	333
овсяная	356
перловая	330
пшенная	335
Макаронные изделия	330
Фасоль	310
Горох	325
Рис	332
Овощи	
Картофель	83
Морковь	33
Свекла	48
Зеленый горошек консервированный	41
Грибы	41
Томаты	10
Огурцы свежие	15
соленые	8
Салат	19
Лук репчатый	48
зеленый	22
Капуста белокочанная	28
квашеная	14
Баклажаны	24
Кабачки	27
Тыква	29
Перец сладкий	17
Редис	20
Репка	28
Сельдерей	21
Фасоль стручковая	31
Шпинат	19
Щавель	30
Арбуз	38
Фрукты, ягоды	
Абрикосы	49
Апельсины	38
Бананы	91
Урюк	297
Курага	297
Брусника	43

Яблоки свежие	46
сушеные	273
Грейпфрут	35
Клубника	36
Мандарины	38
Виноград свежий	70
Изюм	289
Черешня	52
Вишня	52
Груша	44
Земляника	48
Клюква	32
Крыжовник	48
Лимон	31
Малина	44
Персики	47
Рябина	81
Слива свежая	47
Чернослив	227
Смородина красная	44
черная	43
Мясо, мясопродукты	
Мясо баранина	206
говядина	154
свинина	384
Печень говяжья	87
Почки говяжьи	59
Курица	185
Гусь	392
Индейка	205
Ветчина	365
Колбаса любительская	291
украинская	404
Сардельки	147
Сосиски	204
Рыба, рыбные продукты	
Камбала	92
Карп	87
Лещ	100
Окунь морской	94
Сом	161
Судак	72
Треска	65
Щука	72

Сельдь соленая	261
Икра	230
Молоко, молочные продукты	
Молоко цельное	62
сухое	469
сгущенное с сахаром	324
Сливки 20-% жирности	199
Сливки 10-% жирности	118
Кефир жирный	62
Сметана 25-% жирности	284
Творог 20-% жирности	233
нежирный	75
Сырковая масса	207
Сыр голландский	360
швейцарский	335
российский	366
рокфор	352
Жиры	
жир говяжий топленый	871
свиной	871
Маргарин столовый	720
сливочный	720
Масло сливочное	734
топленое	869
растительное	873
Другие продукты	
Сахар	390
Мед	320
Варенье	294
Повидло	270
Какао	416
Шоколад	568
Орехи грецкие	612
Яйцо куриное	157

Ваша суточная потребность в килокалориях: вес (в фунтах) x 14 для женщин, и вес (в фунтах) x 15 для мужчин (1 фунт = 0.453 кг)

Час ходьбы сжигает в среднем 360 ккал

Час бега сжигает в среднем 670 ккал

В состоянии покоя за час тратится в среднем 70 ккал