

Хлебобулочные изделия, мука, крупы, бобовые

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	7,5-7,6	0,8-2,9	49,2-51,4	235-262
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	7,6	0,9	49,7	226
Хлеб из ржано-пшеничной муки	6,8	1,2	46,4	215
Хлеб ржаной	4,7	0,7	49,8	214
Хлеб "Бородинский"	6,9	1,3	40,9	208
Хлеб зерновой (мука пшеничная в/с, зерно дробленое)	8,6	1,4	45,1	228
Хлеб цельнозерновой из смеси злаков	13,3	4,2	43,3	265
Хлебцы Dr.Körner "Семь злаков"	10	2	57	290
Хлебцы Dr.Körner "Бородинские"	11	3	52	280
Хлебцы Dr.Körner "Гречневые" с витаминами	11,6	3	52,4	283
Хлебцы Dr.Körner "Рисовые" с витаминами	6	1	69	310
Сдоба	7,4-8	2,2-16,8	52,9-74,4	269-450
Сухари из пшеничной муки	11,2	1,4	72,4	331
Мука пшеничная из твердых сортов в/с	10,8	1,3	69,9	334
Мука пшеничная в/с	10,3	1,1	70,6	334
Мука пшеничная 1 сорта	10,6	1,3	69	330
Мука пшеничная 2 сорта	11,6	1,8	64,8	322
Мука пшеничная обойная	11,5	2,2	61,5	312

Мука ржаная сеяная	6,9	1,4	66,3	305
Мука ржаная обдирная	8,9	1,7	61,8	298
Мука ржаная обойная	10,7	1,9	58,5	294
Макаронные изделия из муки твердых сортов в/с	11	1,3	70,5	338
Макаронные изделия из муки твердых сортов в/с, <i>вареные</i>	3,6	0,4	20	98
Макаронные изделия в/с	10,4	1,1	69,7	337
Макаронные изделия в/с, <i>вареные</i>	3,5	0,4	23,2	112
Крупа гречневая ядрица	12,6	3,3	57,1	308
Гречка <i>вареная</i>	4,1	1	18,5	100
Гречневый продел	9,5	2,3	60,4	300
Гречка зеленая ("Мистраль")	13,4	3	68	328
Рис белый шлифованный	7	1	74	333
Рис белый шлифованный <i>вареный</i>	2,3	0,2	28,7	130
Рис длиннозерный нешлифованный (коричневый, бурый)	7,5	2	73	340
Рис нешлифованный (коричневый, бурый) <i>вареный</i>	2,5	0,9	23	112
Рис красный нешлифованный	7,5	3	68	330
Рис дикий черный (цицания водная)	14,7	1,1	68,7	357
Рис дикий черный <i>вареный</i>	4	0,3	19,5	101
Пшено	11,5	3,3	66,5	342
Пшено <i>вареное</i>	3,5	1,1	23,6	119
Крупа овсяная	12,3	6,1	59,5	342

Овсяные хлопья	12,3	6,2	61,8	352
Каша из овсяных хлопьев на воде	3	1,7	15	88
Каша из овсяных хлопьев на молоке	3,2	4,1	14,2	102
Толокно овсяное	12,5	6	64,9	363
Перловая крупа	9,3	1,1	66,9	315
Перловая крупа <i>вареная</i>	3,1	0,4	22,2	109
Ячневая крупа	10	1,3	65,4	313
Ячневая крупа <i>вареная</i>	2,3	0,3	15,7	76
Крупа пшеничная "Полтавская"	11,5	1,3	67,9	329
Крупа пшеничная "Полтавская" <i>вареная</i>	2,5-2,9	0,3	14,5-15,5	71-79
Кукуруза, зерно продовольственное	10,3	4,9	60	325
Кукурузная крупа	8,3	1,2	71	328
Манная крупа	10,3	1	70,6	333
Манная каша на воде	2,5	0,2	16,8	80
Манная каша на молоке	3	3,2	15,3	98
Горох зерно	20,5	2	49,5	298
Горох целый шлифованный	22	2	57	330
Горох колотый	23	1,6	48,1	299
Горох <i>вареный</i>	8,3	0,4	21	118
Горошек зеленый свежий	5	0,2	8,3	55
Маш	23,9	1,2	62,6	347
Маш <i>вареный</i>	7	0,4	19,2	105
Нут	20,5	4,3	63	360

Нут <i>вареный</i>	8,9	2,6	27,4	164
Соя зерно	36,7	17,8	17,3	364
Соевые бобы	36,4	19,9	30,1	446
Соевые бобы <i>вареные</i>	16,6	8,9	9,9	173
Фасоль обыкновенная красная, все виды	23,5	0,8	60	333
Фасоль красная <i>вареная</i>	8,7	0,5	22,8	127
Фасоль стручковая	2,5	0,3	3	23
Чечевица	24,6	1,1	63,4	352
Чечевица <i>вареная</i>	9	0,4	20,1	116
Чечевица красная	21,6	1,1	48	314
Чечевица красная колотая персидская ("Мистраль")	24,7	1,2	62,5	328
Амарант крупа	13,6	7	58,6	371
Амарант <i>вареный</i>	3,8	1,6	16,6	102
Киinoa крупа	14,1	6,1	57,2	368
Киinoa <i>вареная</i>	4,4	1,9	18,5	120

Молочные продукты

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Молоко коровье нежирное	3	0,05	4,9	32
Молоко 1,5% жирности	3	1,5	4,8	45
Молоко 2,5%	2,9	2,5	4,8	54
Молоко 3,2%	2,9	3,2	4,7	60
Сливки 10%	2,7	10	4,4	119

Сливки 20%	2,5	20	4	205
Творог нежирный	22	0,6	3,3	110
Творог 5%	21	5	3	145
Творог 9%	18	9	3	169
Творог 18%	15	18	2,8	236
Сметана 10%	2,7	10	3,9	119
Сметана 20%	2,5	20	3,4	206
Сметана 30%	2,3	30	3,1	293
Кефир нежирный	3	0,05	4	31
Кефир 1%	3	1	4	40
Кефир 2,5%	2,9	2,5	4	53
Кефир 3,2%	2,9	3,2	4	59
Брынза из коровьего молока	22,1	19,2	0,4	262
Сыр "Адыгейский"	19,8	19,8	1,5	264
Сыр "Гауда"	25	27	2	356
Сыр "Голландский" брусковый	26	26,8	-	352
Сыр "Голландский" круглый	23,7	30,4	-	375
Сыр "Ламбер"	23,7	30,5	-	377
Сыр "Ламбер" сливочный	23,7	32,5	-	395
Сыр "Маасдам"	23,5	26	-	350
Сыр моцарелла из цельного молока	22,2	22,3	2,2	300
Сыр "Пармезан"	37,8	27,3	3,4	415
Сыр "Российский"	23,2	29,5	-	364

Сыр рикотта из цельного молока	11,3	13	3	174
Сулугуни	20,5	22	0,4	286
Сыр "Тильзитер"	24,4	26	1,9	340
Сыр "Фета"	14,2	21,3	4	264
Сыр "Эдам"	25	27,8	1,4	357
Сыр плавленый	16,8	11,2	23,8	257
Сыр "Viola"	11	28	2	305
Йогурт "Активиа" разных видов	3,8-4,5	2,9-3,5	14-15,8	97-107
Йогурт греческий	5-7	3,2-6	3,5-4,2	66-100
"Actimel" разных видов	2,7-2,9	15-1,6	10,5-12	71-75

Мясные продукты, птица

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Говядина 1 категории	18,6	16	-	218
Говядина 2 категории	20	9,8	-	168
Говядина, вырезка	22,2	7,1	-	158
Телятина 1 категории	19,7	2	-	97
Свинина жирная	11,7	49,3	-	491
Свинина мясная	14,3	33,3	-	357
Свинина, вырезка	19,4	7,1	-	142
Баранина 1 категории	15,6	16,3	-	209
Баранина 2 категории	19,8	9,6	-	166
Конина	20,2	7	-	187
Язык говяжий	16	12,1	2,2	173

Язык свиной	15,9	16	2,1	208
Печень говяжья	17,9	3,7	5,3	127
Печень свиная	18,8	3,8	4,7	109
Сердце говяжье	16	3,5	2	96
Почки говяжьи	15,2	2,8	1,9	86
Вымя	12,3	13,7	-	173
Бройлеры (цыплята) 1 кат.	18,7	16,1	-	220
Бройлеры (цыплята) 2 кат.	19,7	11,2	-	180
Курица 1 кат.	18,2	18,4	-	238
Курица 2 кат.	21,2	8,2	-	159
Куриная грудка	23,6	1,9	-	113
Куриные окорочка	16,8	10,2	-	158
Куриная печень	19,1	6,3	0,6	136
Куриное сердце	15,8	10,3	0,8	159
Индейка	19,5	22	-	276
Индейка, грудка	23,6	1,5	-	114
Индейка, фарш	20	8	0,5	161
Гусь домашний, мясо и кожа	15,2- 15,8	33,6-39	-	371-412
Гусь домашний, мясо	22,7	7,1	-	161
Перепел, мясо и кожа	19,6	12	-	192
Утка домашняя, мясо и кожа	15,8	38	-	405
Утка дикая, мясо и кожа	17,4	15,2	-	211
Утка дикая, мясо	19,8	4,3	-	123

Страусиное мясо	21,8	2,3	-	114
Фазан, мясо и кожа	22,7	9,3	-	181
Фазан, грудка	24,3	3,2	-	133
Кролик	21,2	11	-	183
Кабан	21,5	3,3	-	122
Лось	23	1,5	-	111
Оленина	19,5	8,5	-	155

Колбасные изделия, мясные консервы

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Колбаса вареная "Диетическая"	12,1	13,5	-	170
>> "Докторская"	12,8	22,2	1,5	257
>> "Любительская"	12,2	28	0,1	301
>> "Молочная"	11,7	22,8	0,2	252
>> "Московская"	11,5	21,8	2	250
>> "Русская"	11,5	27,9	1,7	302
Колбаса варено-копченая "Московская"	19,1	36,6	0,2	406
>> "Сервелат"	16,1	40,1	-	425
Колбаса полукопченая "Краковская"	16,2	44,6	-	466
Колбаса полукопченая "Одесская"	14,8	38,1	0,3	402
Колбаса сырокопченая "Брауншвейгская"	27,7	42,2	0,2	491
Колбаса сырокопченая "Московская"	24,8	41,5	-	473
Колбаса сырокопченая свиная	13	57	0,2	566

Колбаса сырокопченая "Зернистая"	9,9	62,8	0,3	606
Колбаса ливерная	14,4	28,5	2,2	326
Грудинка сырокопченая	8,9	63,3	-	605
Корейка сырокопченая	10,5	47,4	-	469
Ветчина рубленая	16,3	20,7	1,8	263
Сосиски "Молочные"	11	23,9	0,4	261
>> говяжьи	10,4	20,1	0,8	226
>> свиные	9,5	34,3	-	342
>> куриные	10,8	22,4	4,2	259
Сардельки говяжьи	11,4	18,2	1,3	215
>> свиные	10,1	31,6	1,8	322
Шпикачки	10	33	-	337
Говядина тушеная консервированная	16,8	17	0,2	220
Свинина тушеная консервированная	14,9	32,2	0,2	349

Рыба и морепродукты

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Аргентина	17,6	2	-	88
Амур белый	18,6	5,3	-	134
Бычок	17,5	2	-	88
Вобла	18	2,8	-	95
Горбуша	20,5	6,5	-	140
Дорадо	18	3	-	96
Зубатка пестрая	19,6	5,3	-	126

Кальмар	18	2,2	2	100
Камбала дальневосточная	15,7	3	-	90
Карась	17,7	1,8	-	87
Карп	16	5,3	-	112
Кета	19	5,6	-	127
Кефаль	21	0,4	-	124
Кижуч	21,6	5,9	-	146
Килька балтийская	14,1	9	-	137
Килька каспийская	18,5	13,1	-	192
Китовое мясо	22,5	3,2	-	119
Краб камчатский, мясо	18,2	1	-	82
Креветки	17-22	0,6-1,6	-	80-97
Лангуст	18,8	1,3	0,5	89
Лангуст <i>вареный</i>	20,5	0,7	0,3	90
Ледяная рыба	15,5	1,4	-	75
Лемонема	15,9	0,4	-	67
Лещ	17,1	4,1	-	105
Лобстер	18,8	0,9	0,5	90
Лосось атлантический (семга)	20	8,1	-	153
Лосось	19,8	6,3	-	142
Макрурус	13,2	0,8	-	60
Мидии	11,5	2	3,3	77
Минтай	15,9	0,9	-	72

Мойва весенняя	13,1	7,1	-	116
Мойва осенняя	13,6	18,1	-	217
Молоки рыб	16	2,9	-	90
Морской гребешок	17	2	3	92
Навага	19,2	1,6	-	91
Налим	18,8	0,6	-	81
Нерка красная	20,3	8,4	-	157
Окунь морской	18,2	3,3	-	103
Окунь речной	18,5	0,9	-	82
Омар	18,8	1,3	0,5	89
Омар <i>вареный</i>	20,5	0,7	0,3	90
Осетр каспийский	16,4	10,9	-	164
Осетр	15,8	15,4	-	202
Палтус белокорый	18,9	3	-	103
Пангасиус	15,3	3	-	89
Пикша	17,2	0,5	-	73
Плотва	17,5	2	-	88
Путассу	18,5	0,9	-	82
Рак речной	15,5	1	1,2	76
Рак речной <i>вареный</i>	20,3	1,3	1	97
Рапана	16,7	1,1	-	77
Сазан	18,2	2,7	-	97
Сельдь атлантическая нежирная	19,1	6,5	-	135

Сельдь атлантическая жирная	17,7	19,5	-	248
Сельдь тихоокеанская нежирная	18	7	-	135
Сельдь тихоокеанская жирная	14	15	-	191
Семга	21,6	6	-	140
Семга брюшки	25	24	-	310
Скумбрия атлантическая	18	13,2	-	191
Скумбрия	18,7	11,9	-	181
Сом	17,2	5,1	-	115
Ставрида океаническая	18,5	4,5	-	114
Стерлядь	17	6,1	-	122
Судак	18,4	1,1	-	84
Терпуг	17,8	3,4	-	102
Тилапия	20,1	1,7	-	96
Треска атлантическая	17,8	0,7	-	82
Треска тихоокеанская	15,3	0,4	-	69
Тунец голубой	23,3	4,9	-	144
Тунец желтоперый (желтохвостый)	24,4	0,5	-	109
Тунец полосатый	22	1		103
Устрица	9	2	4,5	72
Форель	19,2	2,1	-	97
Форель морская	20,5	4,3	-	157
Хек	16,6	2,2	-	86
Щука	18,4	1,1	-	84

Язык морской	10,3	5,2	-	88
Язь	18,2	1	-	81
Рыба соленая, копченая, вяленая, икра				
Вобла вяленая	46,4	5,5	-	235
Горбуша горячего копчения	23,2	7,6	-	161
Горбуша соленая	22,1	9	-	169
Кальмары сушеные	62	2	5	286
Кета соленая	24,3	9,6	-	184
Килька балтийская горячего копчения	21,3	8,5	-	162
Килька балтийская соленая	17,1	7,6	-	137
Килька пряного посола	14,8	10,5	-	154
Крабовые палочки	6,2-7	0,38-0,7	10-16,2	70-95
Икра красная лососевая	32	15	-	263
Икра минтая пробойная	27,9	1,8	1,1	132
Икра мойвы "Санта Бремор"	8,1-9,3	36,9-38,6	-	365-382
Икра сельди	31,6	10,3	-	222
Икра черная осетровая зернистая	28,4	9,3	0,6	200
Икра осетровая паюсная	38,2	14,5	1,5	289
Икра щуцья	17,3	2	-	87
Лосось соленый	21	20,5	-	269
Лещ вяленый	42	5,9	-	221
Лещ горячего копчения	32,8	4,5	-	172
Лещ холодного копчения	29,7	4,6	-	160

Масляная рыба копченая	18	12	-	180
Мойва копченая	18	22	-	270
Окунь морской горячего копчения	23,5	8	-	166
Осетр холодного копчения, балык	20,4	12,5	-	194
Салака копченая	25,4	5,6	-	152
Сельдь горячего копчения	21,8	14,3	-	215
Сельдь атлантическая среднесоленая	17	8,5	-	145
Сельдь тихоокеанская среднесоленая	17,4	17,1	-	224
Сельдь соленая	19,8	15,4	-	217
Семга соленая потрошенная с головой	22,5	12,5	-	202
Семга копченая	22,5	12,5	-	202
Скумбрия горячего копчения	22,1	23,8	-	307
Скумбрия холодного копчения	23,4	6,4	-	150
Форель копченая	26	3,1	0,5	132
Форель слабосоленая	20,6	10,1	-	186
Форель слабосоленая жирная	23	15	-	227
Хамса соленая	21,2	9	-	166
Консервы рыбные				
Бычки в томатном соусе	17,5	2	-	88
Горбуша натуральная	20,9	5,8	-	136
Горбуша в томатном соусе	15	6	4,1	130
Кальмары	15-15,5	1-1,4	1,7-3,1	76-92
Килька в томатном соусе	14	12	4,5	182

Крабы	18,7	1,1	0,1	85
Лосось	20,6	6,3	-	144
Мидии	17,5	2	-	88
Морская капуста	0,8	5,1	-	49
Печень минтая	6	50	-	474
Печень трески	4,2	65,7	1,2	613
Сайра бланшированная в масле	18,3	23,3	-	283
Сардины с добавлением масла	19	18	-	238
Сардины в масле	24,1	13,9	-	221
Сардины в томатном соусе	17	9,9	1,4	162
Сельдь	17,5	2	-	88
Сельдь в растительном масле	16,4	26,5	-	301
Скумбрия натуральная	17,7	14,4	-	200
Скумбрия в масле	14,4	28,9	-	318
Ставрида в масле	15,6	27,4	-	309
Ставрида в томатном соусе	14,8	2,3	73	110
Тунец натуральный	22,5	0,7	-	96
Тунец в масле	22	15,9	-	232
Шпроты в масле	17,4	32,4	0,4	363
Шпротный паштет	12	14	5,3	195

Яйцепродукты

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Яйцо куриное	12,7	10,9	0,7	157

Белок	11,1	-	-	44
Желток	16,2	31,2	1	354
Яйцо куриное отварное	12,7	11,5	0,7	157
Яйцо куриное жареное без масла	14,6	12,6	0,8	174
Яйцо перепелиное	11,9	13,1	0,6	168
Яйцо гусиное	13,9	13,3	1,4	185
Яйцо утиное	13,3	14,5	0,1	185
Яйцо страусиное	12,2	11,7	0,7	118
Меланж	12,7	11,5	0,7	157
Яичный порошок	46	37,3	4,5	542

Масла, жиры и жировые продукты

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Масло сливочное	0,5-1	78-82,5	0,7-0,9	709-748
Масло сливочное "Валио"	0,7	82	0,7	740
Масло топленое	0,2	99	-	892
Масло шоколадное	1,5	62	18,6	642
Масло оливковое	-	99,8	-	898
Масло подсолнечное	-	99,9	-	899
Маргарин	0,3-0,5	82-82,5	0,5-1	743-746
Спред	-	40	-	360
Майонез	1,4-3,1	47-72	2,6-3,9	450-665
Майонез легкий	0,3-1,4	8-30	1,9-6,5	110-300

Жир говяжий, свиной, бараний топленые	-	99,7	-	897
Жир кулинарный, кондитерский	-	99,7	-	897
Жир рыбий	-	100	-	902
Сало	2,4	89	-	797
Шпик	1,4	92,8	-	841

Овощи, картофель, зелень, грибы, овощные консервы

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Артишок	1,2	0,1	6	28
Базилик	2,5	0,6	4,3	27
Баклажаны	1,2	0,1	4,5	24
Батат (сладкий картофель)	1,6	0,05	17,1	86
Батат <i>отварной</i> без кожуры	1,4	0,14	15,2	76
Брюква	1,2	0,1	7,7	37
Горчица листовая	2,9	0,4	1,5	27
Дайкон	1,2	-	4,1	21
Имбирь, корень сырой	1,8	0,75	15,8	80
Кабачки	0,6	0,3	4,6	24
Капуста белокочанная	1,8	0,1	4,7	28
Капуста квашеная	1,8	0,1	3	23
Капуста <i>вареная</i>	1,4	0,1	4,2	24
Капуста брокколи	2,8	0,37	6,6	34
Капуста брокколи <i>вареная</i>	2,38	0,4	7,18	35

Капуста брокколи <i>замороженная, вареная</i>	3,1	0,12	5,35	28
Капуста брюссельская	3,4	0,3	8,9	43
Капуста брюссельская <i>замороженная, вареная</i>	3,6	0,4	8,3	42
Капуста кольраби	2,8	0,1	7,9	44
Капуста краснокочанная	0,8	0,2	5,1	26
Капуста пекинская	1,2	0,2	2	16
Капуста савойская	1,2	0,1	5,6	28
Капуста цветная	2,5	0,3	4,2	30
Капуста листовая кале (<i>кейл, Kale</i>)	2,8	0,6	6,6	42
Капуста листовая коллардс (<i>Collards</i>)	3	0,6	1,4	32
Картофель	2	0,4	16,3	77
Картофель <i>отварной</i>	2	0,4	15,8	75
Кресс-салат	2,3	0,1	0,8	11
Кукуруза сырая	3,3	1,35	16,7	86
Лук зеленый	1,3	0,1	3,2	20
Лук репчатый	1,4	0,2	8,2	41
Лук репчатый красный	1,4	0,1	9,1	42
Лук порей	2	0,2	6,3	36
Мангольд	1,8	0,2	2,1	19
Морковь	1,3	0,1	6,9	35
Морковь <i>отварная</i>	1,3	0,1	6,4	33
Огурцы грунтовые	0,8	0,1	2,5	14

Огурцы тепличные	0,7	0,1	1,9	11
Огурцы соленые	0,8	0,1	1,7	13
Пастернак корень	1,4	0,5	9,2	47
Патиссон	0,6	0,1	4,1	19
Перец сладкий	1,3	0,1	4,9	26
Петрушка зелень	3,7	0,4	7,6	49
Петрушка корень	1,5	0,6	10,1	51
Помидоры грунтовые	1,1	0,2	3,8	24
Помидоры тепличные	0,9	0,1	2,9	17
Помидоры черри	0,8	0,1	2,8	15
Помидоры соленые	0,5	0,1	1,6-2,1	10-11
Редис	1,2	0,1	3,4	20
Редька зеленая	2	0,2	5,6	32
Редька черная	1,9	0,2	6,7	36
Репа	1,5	0,1	6,2	32
Розмарин свежий	3,3	5,9	17,6	131
Руккола	2,6	0,7	2,1	25
Салат листовой	1,5	0,2	2	16
Свекла	1,5	0,1	8,8	42
Свекла <i>отварная</i>	1,8	0,1	9,8	48
Сельдерей зелень	0,9	0,1	2,1	13
Сельдерей корень	1,3	0,3	6,5	37
Спаржа	1,9	0,1	3,1	21

Тимьян свежий	5,6	1,7	15,9	101
Топинамбур	2,1	0,1	12,8	61
Тыква	1	0,1	4,4	23
Тыква отварная	1,2	0,1	4,9	26
Укроп	2,5	0,5	6,3	40
Хрен	3,2	0,4	10,5	59
Цуккини	1,2	0,2	2,7	17
Чеснок	6,5	0,5	29,9	149
Шпинат	2,9	0,3	2	23
Щавель	1,5	0,3	2,9	22
Водоросли вакаме (ундария перистая) сырые	3	0,64	9,3	45
Ламинария (морская капуста) сырая	1,7	0,56	8,9	43
Ламинария (морская капуста) сушеная	31,5	21,8	38,1	476
Спирулина сушеная	57,5	7,72	23,4	290
Грибы				
Грибы белые свежие	3,7	1,7	1,1	34
Грибы белые сушеные	30,3	14,3	9	286
Вешенки свежие	2,5	0,3	6,5	3,8
Грузди свежие	1,8	0,5	0,8	16
Лисички	1,5	1	1	19
Опята	2,2	1,2	0,5	22
Подберезовики	2,1	0,8	1,2	20

Подберезовики сушеные	23,5	9,2	14,3	231
Подосиновики	3,3	0,5	1,2	22
Подосиновики сушеные	35,4	5,4	33,2	315
Сморчки	1,7	0,3	4,2	27
Сыроежки	1,7	0,7	1,5	19
Шампиньоны	4,3	1	0,1	27
Овощные консервы				
Икра баклажанная	1,7	13,3	5,1	148
Икра кабачковая	1,2-2	7-9	7,4-8,6	97-122
Горошек зеленый	3,1	0,2	6,5	40
Кукуруза сладкая	2-3,9	0-1,3	11-22,7	64-120
Огурцы маринованные	0,8	-	1,3	16
Помидоры маринованные	0,5	0,1	2,1	10
Свекла	0,9-1,2	0-0,1	5,4-7,1	31-32

Фрукты, ягоды, бахчевые

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Арбуз	0,6	0,1	5,8	27
Абрикосы	0,9	0,1	9	44
Авокадо	2	14,6	8,5	160
Айва	0,6	0,5	9,6	48
Алыча	0,2	0,1	7,9	34
Ананас	0,4	0,2	11,5	52
Апельсины	0,9	0,2	8,1	43

Банан	1,5	0,5	21	96
Виноград	0,6	0,6	15,4	72
Вишня	0,8	0,2	10,6	52
Гранат	0,7	0,6	14,5	72
Грейпфрут	0,7	0,2	6,5	35
Груша	0,4	0,3	10,3	47
Дуриан	1,5	5,3	23,3	147
Дыня	0,6	0,3	7,4	35
Инжир свежий	0,7	0,2	12	54
Киви	0,8	0,4	8,1	47
Кумкват	1,9	0,9	13,4	71
Лимон	0,9	0,1	3	34
Личи	0,8	0,4	15,2	66
Манго	0,8	0,4	13,4	60
Мандарины	0,8	0,2	7,5	38
Маракуйя	2,4	0,4	13,4	68
Нектарин	1,1	0,3	9	44
Папайя	0,5	0,26	9,1	43
Персик	0,9	0,1	9,5	45
Помело	0,8	0,04	8,6	38
Слива	0,8	0,3	9,6	49
Терн	1,5	0,3	9,4	54
Фейхоа	0.7	0.4	8.8	61

Хурма	0,5	0,4	15,3	67
Черешня	1,1	0,4	10,6	52
Яблоки	0,4	0,4	9,8	47
Брусника	0,7	0,5	8,2	46
Голубика	1	0,5	6,6	39
Ежевика	1,5	0,5	4,4	34
Клубника	0,8	0,4	7,5	41
Клюква	0,5	0,2	3,7	28
Крыжовник	0,7	0,2	9,1	45
Малина	0,8	0,5	8,3	46
Морошка	0,8	0,9	7,4	40
Облепиха	1,2	5,4	5,7	82
Смородина белая	0,5	0,2	8	42
Смородина красная	0,6	0,2	7,7	43
Смородина черная	1	0,4	7,3	44
Черника	1,1	0,6	7,6	44
Шиповник свежий	1,6	0,7	22,4	109
Шиповник сухой	3,4	1,4	48,3	284

Орехи, семена, сухофрукты

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Арахис	26,3	45,2	9,9	552
Арахис жареный	26	52	13,4	626
Бразильский орех	14,3	67,1	4,2	659

Грецкие орехи	16,2	60,8	11,1	656
Кедровые орехи	13,7	64,1	9,4	673
Кешью	18,5	48,5	22,5	600
Кешью жареный	17,5	42,2	30,5	572
Кокосовый орех сырой	3,3	33,5	6,2	354
Лесной орех (лещина)	13	62,6	9,3	653
Миндальный орех	18,6	53,7	13	609
Миндальный орех жареный	22,4	55,9	12,3	642
Миндальные лепестки	22	58	12	650
Орех макадамия	7,9	75,8	5,2	718
Орехи пекан	9,2	72	4,3	691
Семечки подсолнечника, ядра сушеные	20,8	51,5	17,4	584
Семечки тыквенные, ядра сушеные	30,2	49,1	9,3	559
Семена конопли очищенные	31,6	48,7	4,7	553
Семена конопли неочищенные	20,1	32,5	14	429
Семена кунжута	19,4	48,7	12,2	565
Семена льна	18,3	42,2	28,9	534
Семена мака	17,5	47,5	14,5	556
Семена чиа	16,5	30,7	7,7	486
Фисташки сырые	20,2	45,3	16,6	560
Фисташки жареные без масла с добавлением соли	21,1	45,8	17,3	569
Фундук (лещина окультуренная)	15	61,5	9,4	651

Фундук жареный	17,8	66,1	9,4	703
Бананы сушеные	3,9	1,8	78,4	346
Вишня сушеная	1,5	-	73	290
Груша сушеная	2,3	0,6	62,6	270
Дыня сушеная	0,7	0,1	82,2	341
Изюм	2,5	0,54	67,7	296
Изюм кишмиш	2,3	0,5	65,8	281
Инжир сушеный	3,1	0,8	57,9	257
Курага	5,2	0,3	51	232
Персик сушеный	3	0,4	57,7	254
Урюк	5	0,4	53	242
Финики	2,5	0,5	69,2	292
Чернослив (слива сушеная)	2,3	0,7	57,5	256
Яблоки сушеные	2,2	0,1	59	253

Сахар, сладкое и кондитерские изделия

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Сахар-песок	-	-	99,8	399
Сахар-рафинад	-	-	99,9	400
Сахар тростниковый	-	-	99,7	394
Варенье вишневое	-	-	64	256
Варенье клубничное	0,3	-	74	282
Варенье малиновое	0,6	-	70,4	270
Варенье сливовое	0,7	-	74,6	283

Варенье черничное	0,4	-	51,6	211
Варенье из черной смородины	0,6	-	72,9	282
Варенье яблочное	0,4	-	68,7	260
Вафли	3,2-5,5	2,8-30	52-80	342-540
Галеты	11	1,5	75	360
Зефир	0,7-1	0-0,1	78,3-80,5	299-311
Зефир в шоколаде	2	10	70	365
Какао-порошок	24,3	15	10,2	289
Карамель	0-0,8	0-1	91,2-96,5	371-384
Кекс с изюмом	6,4	17,6	53,6	384
Козинак из семян подсолнечника	14,8	42,6	34,5	576
Конфеты "Белочка"	8,8	33,1	53,4	538
Конфеты "Коровка"	2,7	4,4	82,4	351
Крахмал картофельный	0,1	следы	79,6	299
Круассаны	5,5-8	19,7-28,8	42-47	380-470
Мармелад	-	0,1	77,7	296
Мед натуральный	0-0,8	-	80-80,3	308-328
Молоко сгущенное с сахаром 8,5%, Беларусь	7,2	8,5	56	329
Мороженое молочное	3,2	3,5	21,3	126
Мороженое пломбир	3,2	15	20,8	227
Нуга	6-7	11-22	60-72	405-465
Пастила	0,5	следы	80,4	305

Печенье	7,4-10,4	5,2-10	75-76,8	376-415
Печенье овсяное	6,5	14,4	71,8	437
Пирожные	1-5	9,2-27,5	42-59	370-460
Повидло	0,1-0,6	0,1-0,5	57-74	215-285
Пряники Тульские	5,5-9	6,5-8,6	68-71,5	360-380
Рахат-лукум	0-0,8	0-0,7	79-82	310-320
Торт медовый	5,4-6	26-29	42-49	430-480
Торт "Наполеон"	5,9-6,4	33-42	23-39	410-560
Торт "Полет"	5,7	24,8	55,4	456
Торт "Прага"	4,6-7,2	24-26,5	42-65	410-520
Торт "Сказка"	4,3	17,1	46,9	351
Торт сметанно-ореховый	2,9	13,5	35,3	275
Халва подсолнечная	11,6	29,7	54	516
Чак-чак	8,6	1,9	77,9	363
Шоколадный батончик "Сникерс"	9,3	27,9	54,6	507
Шоколад горький	8	36	46,8	540
Шоколад молочный	6,9	35,7	54,4	550

Соки, напитки безалкогольные

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Абрикосовый сок	0,5-0,9	0-0,1	9-12,7	38-55
Ананасовый	0,3	0,1	11,4	48
Апельсиновый	0,7-0,9	0,1-0,2	8,1-13,2	36-60

Березовый	0,1	-	5,8	24
Виноградный	0,3	0-0,2	14-16,3	54-70
Гранатовый	0,3	0,1	14,2	56
Грейпфрутовый	0,3	0,1	6,5-7,9	29-38
Грушевый	0,4	-	11	45
Лаймовый, свежесжатый	0,4	0,1	8	25
Лимонный, свежесжатый	0,35	0,24	6,6	22
Манго сок	-	-	13,5	54
Мандариновый	0,8	-	8,1-9,8	35-45
Морковный	1,1	0,1	6,4-12,6	33-56
Персиковый	0,3	-	9,5-16,5	39-68
Томатный	1-1,1	0,1-0,2	2,9-3,8	18-21
Тыквенный	-	-	9	38
Яблочный	0,4-0,5	0,1	9,8-10,1	42-46
7up	-	-	8,7	38
Квас "Очаковский"	-	-	5,5	30
Квас хлебный	0,2	-	5,2	27
Кока-кола	-	-	10,4	42
Кофе черный зерновой без сахара	0,2	0,5	0,3	7
Кофе с молоком и сахаром	0,7	1	11,2	58
Лимонад	-	-	6,4	26
Пепси	-	-	8,7	38
Пиво безалкогольное	-	-	4,1-6,1	22-33

Тоник	-	-	8,3	34
Фанта	-	-	11,7	48
Цикорий растворимый	0,1	-	2,8	11
Чай зеленый	-	-	-	-
Чай черный без сахара	0,1	-	-	-
Чай черный с сахаром	0,1	-	7	28
Чай черный с молоком и сахаром	0,7	0,8	8,2	43

Напитки алкогольные

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергия, ккал
Вермут Cinzano, Martini	-	-	14,5-18	138-155
Вина виноградные сухие белые и красные, в. т. ч. игристые	0-0,2	-	0,1-0,4	56-95
Вина виноградные полусухие белые и красные, в. т. ч. игристые	0,3	-	2,5	78
Вина виноградные полусладкие белые и красные, в. т. ч. игристые	0,2	-	5	88
Вина виноградные сладкие белые и красные, в. т. ч. игристые	0,2	-	8	100
Вина виноградные крепкие	0,4	-	12	163
Вина виноградные ликерные	0,5	-	30	212
Виски	-	-	0,4	235
Водка	-	-	0,4	235
Джин	-	-	-	230
Джин-тоник	-	-	6,7	78
Кагор	-	-	16	147

Коньяк	-	-	0,1	239
Ликер Amaretto	-	-	35	280
Ликер Baileys	3	13	25	327
Ликер "Куантро"	-	-	20	197
Ликер "Калуа"	0,6	0,7	41,7	291
Ликер "Малибу"	-	-	20	197
Пиво светлое легкое	0,3	-	4,6-5,5	42-46
Пиво темное легкое	0,3	-	5,7	48
Портвейн	0,4	-	12	163
Ром	-	-	-	220
Саке	0,5	-	5	134
Самогон	0,1	0,1	0,4	235
Спирт этиловый 96%	4	-	3,8	710
Текила	1,4	0,3	24	231
Чача	0,1	0,1	0,5	225

Таблица. Дневник контроля массы тела

дата	Вес, кг.		Окружность талии, см.	
	утро	вечер	утро	вечер
1 неделя				
2 неделя				
3 неделя				
4 неделя				
5 неделя				
6 неделя				
7 неделя				
8 неделя				

- Вам необходимо записывать все, что Вы потребляли в течение дня.
- Просим вас быть обязательными и постоянно вести дневник, т.к. анализ вашего рациона позволит сделать выводы для сохранения в будущем достигнутого результата.

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ



Число: _____ День недели: _____ Месяц: _____ Год: _____

Наименование продуктов	Вес (гр. мл)	Калории (ккал)	Аппетит (баллы от 1 до 10)
ЗАВТРАК			
Заметки, итоги:			
ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА			
ОБЕД			
Заметки, итоги:			
ПОЛДНИК			
УЖИН			
Заметки, итоги:			
ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА			
ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ЗА ДЕНЬ	АКТИВНАЯ	СРЕДНЯЯ	ПАССИВНАЯ