

Маша&Наташа

Таблица калорийности продуктов

Наименование продукта в алфавитном порядке	Кол-во калорий в 100 г продукта	Наименование продукта в алфавитном порядке	Кол-во калорий в 100 г продукта
Фрукты и ягоды		Молочные продукты	
Абрикосы	47	Ацидофилин (3,2% жирности)	58
Авокадо	100	Брынза коровья	260
Айва	30	Йогурт (1,5%)	51
Алыча	38	Кефир жирный	60
Ананас	44	Кефир (1% жирности)	38
Апельсин	45	Кефир обезжиренный	30
Арбуз	40	Молоко (3,2% жирности)	60
Бананы	90	Молоко коровье цельное	68
Брусника	45	Мороженое сливочное	220
Виноград	70	Простокваша	59
Вишня	25	Ряженка	85
Грейпфрут	30	Сливки (10% жирности)	120
Груша	42	Сливки (20% жирности)	300
Дыня	45	Сметана (10%)	115
Ежевика	32	Сметана (20%)	210
Земляника	38	Сыр голландский	357
Киви	50	Сыр Ламбер	377
Кизил	41	Сыр Пармезан	330
Клюква	33	Сыр российский	371
Крыжовник	48	Сыр колбасный	268
Лимон	30	Сырки творожные	380
Малина	45	Творог (18% жирности)	226
Мандарин	41	Творог нежирный	80
Персики	45	Творог со сметаной	260
Слива	44	Зерновые и бобовые	
Смородина	43	Горох Зелёный	280
Черешня	53	Мука Пшеничная	348
Черника	44	Мука Ржаная	347
Яблоки	45	Какао-порошок	375
Овощи и зелень		Крупа Гречневая ядрица	346
Баклажаны	28	Крупа Гречневая ядрица	346
Зелёный горошек	75	Крупа манная	340
Кабачки	18	Крупа овсяная	374
Капуста белокочанная	23	Крупа перловая	342
Капуста брюссельская	12	Крупа пшеничная	352

Маша&Наташа

Капуста квашеная	28	Крупа ячневая	343
Капуста краснокочанная	27	Кукурузные хлопья	369
Капуста цветная	18	Макаронные изделия	350
Картофель отварной	60	Овсяные хлопья	305
Лук зелёный	18	Пшено	351
Лук репчатый	43	Рис	337
Морковь	33	Соя	395
Огурцы свежие	15	Фасоль	328
Перец зелёный сладкий	19	Чечевица	310
Петрушка	23	Ячменные хлопья	315
Помидоры	20		
Ревень	16	Грибы	
Редис	16	Грибы белые	25
Редька	25	Грибы белые сушёные	210
Репа	23	Грибы вареные	25
Салат	11	Грибы в сметане	230
Свёкла	40	Грибы жаренные	165
Тыква	20	Опята	20
Укроп	30	Подберезовики	30
Хрен	49	Подосиновики	30
Чеснок	60		
Шпинат	16	Мясо, птица, продукты из мяса	
Щавель	27	Баранина жирная	316
Орехи и семечки		Ветчина	365
Семечки	580	Говядина тушеная	180
Орехи Грецкие	650	Говядина жареная	170
Орехи земляные	470	Грудинка	475
Орехи Кедровые	620	Гусь	300
Миндаль	600	Индейка	150
Фисташки	620	Колбаса вареная	250
Фундук	670	Колбаса полукопченая	380
Сушеные плоды		Корейка	430
Изюм	270	Крольчатина	115
Инжир	290	Курица вареная	135
Кишмиш	310	Курица жареная	210
Курага	290	Печень говяжья	100
Финики	290	Почки	66
Чернослив	220	Сардельки	160
Яблоки	210	Свинина отбивная	265
Яйца		Свинина тушеная	350
Яйцо куриное 1 шт.	65	Сердце	87
Яичный порошок	540	Сосиски	235
		Телятина	90
		Утка	405
		Язык	165
Хлебо-булочные изделия		Рыба и морепродукты	
Сахар	295	Икра зернистая	250

Маша&Наташа

Лепёшка ржаная	375	Икра кетовая	245
Сдобная выпечка	300	Икра минтая	130
Сушки, пряники	330	Кальмар	75
Хлеб Дарницкий	206	Карп	46
Хлеб пшеничный	265	Карп жареный	145
Хлеб ржаной	210	Кета	157

Соусы, жиры

Жир топлёный	930	Консервы рыбные в масле	320
Кетчуп	80	Консервы рыбные в собственном соку	120
Майонез	625	Креветки	85
Майонез лёгкий	260	Крабы	70
Маргарин сливочный	745	Лещ	48
Маргарин бутербродный	670	Лососина жареная	145
Маргарин для выпечки	675	Лососина копченая	385
Масло кукурузное	900	Минтай	70
Масло оливковое	824	Морская капуста	16
Масло подсолнечное	900	Навага	44
Масло сливочное	750	Окунь	95
Масло соевое	900	Раки	75
Масло топленое	885	Салака	98
		Севрюга	137
		Сельдь атлантическая	57
		Судак	43
		Треска	59
		Шпроты в масле	250
		Щука	41

www.Masha-Natasha.ru

info@masha-natasha.ru