



Wartość kaloryczna w 100g produktu

PRODUKTY ZBOŻOWE (210-390 kcal)

pieczywo 210-280	słodkie bułki 270-300	płatki 320-370	kasze 320-350	makarony 360-390	ryż 320-340	ziemniaki 70-85
---------------------	--------------------------	-------------------	------------------	---------------------	----------------	--------------------

WARZYWA

większość warzyw
10-30

STRĄCZKOWE

grosek, kukurydza, bób
70-100

nasiona roślin strączkowych
280-400

DWOCE

większość owoców
30-70

awokado, oliwki, banany
100-160

owoce suszone
240-360

orzechy
560-640

PRODUKTY MLECZNE (40-400 kcal)

mleko
40-70

śmietany
100-300

jogurty
60-100

kefir
50

sery twarogowe
100-380

sery żółte
300-370

MIĘSO - CHUDE PRODUKTY (70-160 kcal)

chude mięsa i wędliny
80-150

chudy drób
130-160

chude ryby
70-110

jaja
140

MIĘSO - TŁUSTE PRODUKTY (160-500 kcal)

tłuste mięsa i wędliny
200-510

tłusty drób
>300

tłuste ryby
160-220

strączkowe
280-400

(TŁUSZCZE 600-900 kcal)

oliwa
880

oleje
885

margaryny
710-4000

masła
735-660

majonezy
500-750

orzechy
560-640

WYROBY CUKIERNICZE (250-600 kcal)

cukier
400

miód
330

dżemy
150-250

czekolady
450-590

ciastka
330-520

ciasta
270-440

INNE PRODUKTY

chips
550-600

fast food
300-600

zupy instant
300

gazowane napoje słodzone
50

alkohol
50-250



RYBY

100 g fileta z łososia

200 kcal	po ugotowaniu (w wodzie, na parze)
200 kcal	po grillowaniu (bez dodatku tłuszczu)
200 kcal	po upieczeniu (np. w folii)
212 kcal	po ugotowaniu z warzywami (100 g łososia, 50 g włoszczyzny)
352 kcal	po usmażeniu sauté (100 g łososia, 5 g mąki, 15 g oleju)
418 kcal	po usmażeniu z panierką (100 g łososia, 5 g mąki, 10 g jaja, 15 g bułki tartej, 15 g oleju)

100 g fileta z dorsza

70 kcal	po ugotowaniu (w wodzie, na parze)
70 kcal	po grillowaniu (bez dodatku tłuszczu)
70 kcal	po upieczeniu (np. w folii)
82 kcal	po ugotowaniu z warzywami (100 g dorsza, 50 g włoszczyzny)
222 kcal	po usmażeniu sauté (100 g dorsza, 5 g mąki, 15 g oleju)
288 kcal	po usmażeniu z panierką (100 g dorsza, 5 g mąki, 10 g jaja, 15 g bułki tartej, 15 g oleju)

100 g fileta z sandacza lub szczupaka

96 kcal gotowanego z warzywami (50 g)

OWOCE

100 g bez skóry i pestek

28 kcal	truskawki
154 kcal	truskawki z bitą śmietaną (100 g truskawek, 30 g bitej śmietany, 10 g cukru)
29 kcal	maliny
36 kcal	arbuz
36 kcal	melon
45 kcal	jagody
46 kcal	jabłko
54 kcal	ananas
61 kcal	czereśnie
69 kcal	winogrona
95 kcal	banany

WARZYWA

59 kcal	100 g surówki (33 g sałaty, 33 g ogórka, 33 g pomidora, 5 g oleju)
192 kcal	100 g sałatki jarzynowej z majonezem

100 g warzyw po oczyszczeniu

27 kcal	brokuły
22 kcal	kalafor
27 kcal	marchew
77 kcal	ziemniaki

DRÓB

100 g piersi kurczaka

99 kcal	po ugotowaniu (w wodzie, na parze)
99 kcal	po grillowaniu (bez dodatku tłuszczu),
99 kcal	po upieczeniu (np. w folii)
111 kcal	po ugotowaniu z warzywami (100 g piersi z kurczaka, 50 g włoszczyzny)
251 kcal	po usmażeniu sauté (100 g piersi z kurczaka, 5 g mąki, 15 g oleju)
317 kcal	po usmażeniu z panierką (100 g piersi z kurczaka, 5 g mąki, 10 g jaja, 15 g bułki tartej, 15 g oleju)

WĘDLINY

100 g

84 kcal	szynka z indyka
110 kcal	szynka wołowa bardzo chuda
244 kcal	baleron
247 kcal	kielbasa podwawelska
291 kcal	kielbasa myśliwska sucha
326 kcal	kabanosy
342 kcal	parówki
470 kcal	salami

DODATKI

250 kcal	100 g chleba (2 kromki)
150 kcal	50 g kajzerka (1 sztuka)
35 kcal	1 łyżeczka masła (5 g)
108 kcal	100 g ugotowanego makaronu

NAPOJE

20 kcal	1 łyżeczka cukru (5 g)
200 kcal	5 szklanek herbaty, każda posłodzona 2 łyżeczkami cukru
126 kcal	kawa cappuccino (kawa, 2 łyżki bitej śmietany, 2 łyżeczki cukru)
40 kcal	soki bez dodatku cukru (100 ml)
100 kcal	1 szklanka soku (250 ml)
245 kcal	1 kufel piwa (500 g)

CIASTA

100 g

318 kcal	szarlotka
350 kcal	sernik
350 kcal	napoleonka
275 kcal	ciasto tortowe z owocami
414 kcal	pączek
511 kcal	faworki
550 kcal	czekolada