

Таблицы калорийности продуктов питания

Важно отметить, что количество нутриентов и калорийность продуктов на 100 грамм таблица отображает в сыром виде и в съедобных частях ингредиентов, т.е. без учета костей, семечек, кожуры и т.п. Эти данные очень важны для подсчета энергетической ценности пищи при составлении программы питания.



Как пользоваться таблицей калорийности продуктов

Каждая таблица обладает показателями калорийности и БЖУ различных групп продуктов в 100 граммах в сыром виде, т.е. до приготовления. Именно от этих показателей и веса продуктов необходимо отталкиваться при построении рациона для набора мышечной массы, поддержания или потери лишнего веса. Чуть ниже приведены таблицы с продуктами как с низкой калорийностью, так и с высокой.

Крупы

Очень часто первым приемом пищи является каша, приготовленная из разного вида круп. Крупы относят к сложным углеводам, которые являются отличным источником энергии и помощником в построении гармоничного и здорового тела. Однако обильное потребление может привести к избыточному весу тела. Важно учитывать количество всех нутриентов потому как точная калорийность рациона напрямую влияет на достижение поставленной цели.

Чтобы определить итоговую калорийность готовых продуктов поможет таблица с самыми популярными крупами и изделиями из муки.



Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Макаронные изделия из муки твердых сортов в/с	11	1,3	70,5	338
Макаронные изделия в/с	10,4	1,1	69,7	337
Крупа гречневая ядрица	12,6	3,3	57,1	308
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 длиннозерный нешлифованный (коричневый, бурый)	7,5	2	73	340
Рис красный нешлифованный	7,5	3	68	330
Рис дикий черный	14,7	1,1	68,7	357
Пшено	11,5	3,3	66,5	342
Крупа овсяная	12,3	6,1	59,5	342
Овсяные хлопья	12,3	6,2	61,8	352
Толокно овсяное	12,5	6	64,9	363
Перловая крупа	9,3	1,1	66,9	315
Ячневая крупа	10	1,3	65,4	313
Крупа пшеничная	11,5	1,3	67,9	329
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

Просо	3,8	9,1	70	358
-------	-----	-----	----	-----

Молочные продукты

У молочных продуктов довольно высокий белковый показатель, таблица это прекрасно демонстрирует. С их помощью можно как набирать мышечную массу, так и построить отличное разнообразное меню на диете. Большое количество протеина высоко ценится среди спортсменов и людей, ведущих здоровый образ жизни.



Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Молоко коровье нежирное 0,5%	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 0,6%	18	0,1	3,3	85
Творог 1,8%	18	1,8	3,5	101
Творог 5%	16	5	3	121
Творог 9%	16	9	3	157
Творог 18%	14	18	3	225

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"	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

Яйца

Яйца — один из наиболее универсальных и доступных продуктов. Они являются частью здорового питания и особенно важны яйца для набора мышечной массы. Все знают, что без достаточного количества белка, мышцы не будут расти. Включая в свой рацион **блюда из яиц**, вы сможете значительно увеличить мышечную массу.



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 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

Мясо, птица

Разнообразные мясные продукты из мяса животных и птицы являются основным источником белка в рационе обычных людей и тем более спортсменов. Выделяют белое мясо, которое считается более диетическим, а также красное.

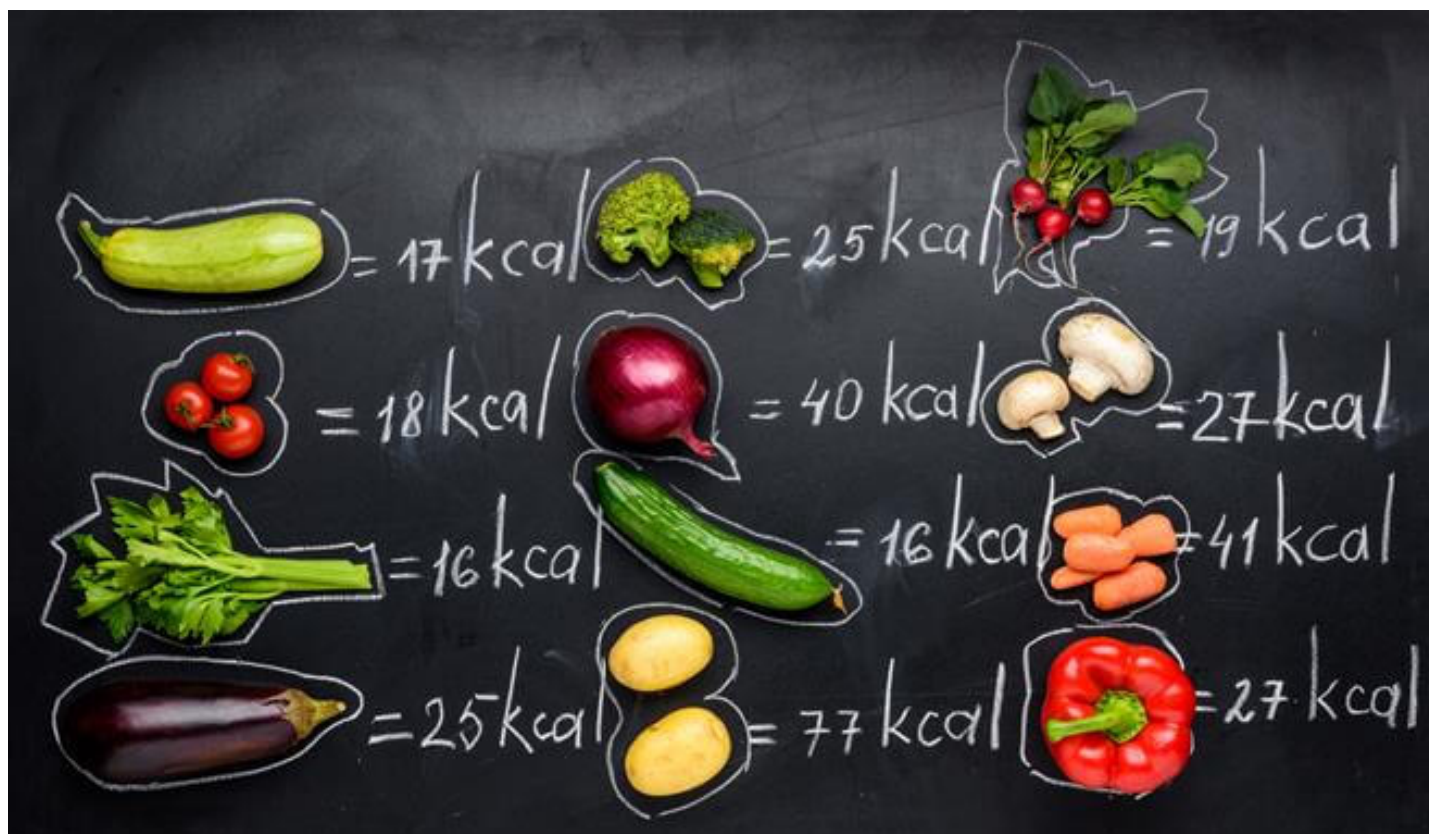


Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Говядина 1 категории	18,6	16	-	218
Говядина 2 категории	20	9,8	-	168
Говядина, вырезка	22,2	7,1	-	158
Телятина 1 категории	19,7	2	-	97
Свинина жирная	11,7	49,3	-	491
Свинина мясная	14,3	33,3	-	357
Свинина, вырезка	19,4	7,1	-	142
Баранина 1 категории	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
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
Кролик	21,2	11	-	183
Кабан	21,5	3,3	-	122
Лось	23	1,5	-	111
Оленина	19,5	8,5	-	155

Зелень и овощи

Зелень и овощи считаются незаменимыми в процессе похудения. В них содержится клетчатка, которая не усваивается организмом, а количество калорий и БЖУ в продуктах крайне незначительные, что отображает таблица, приведенная ниже. Они также улучшают пищеварение и быстро насыщают организм.



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 брокколи	2,8	0,37	6,6	34
Капуста брюссельская	3,4	0,3	8,9	43
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 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
Кресс-салат	2,3	0,1	0,8	11
Кукуруза сырая	3,3	1,35	16,7	86
Лук зслсный	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
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
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
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
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
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

Фрукты и ягоды

Количество питательных элементов, антиоксидантов и витаминов в 100 граммах фруктов и ягод колоссальное. Эти продукты считаются крайне полезным лакомством, но не стоит забывать, что в них содержится фруктоза, которая при поступлении в избыточном количестве способна конвертироваться в жир. Поэтому необходимо контролировать потребление этой продуктовой группы (особенно в период похудения).



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
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

Рыба и морепродукты

Рыба и морепродукты также являются богатыми источниками белка. Однако данная пищевая группа не так популярная по ряду причин: вкусовые особенности, ценовой диапазон, длительное время подготовительных мероприятий перед готовкой. Но не стоит забывать, что чем разнообразнее будет рацион, тем больше различных питательных веществ будет получать организм, что, безусловно, идет только на пользу. Давайте изучим таблицу калорийности стандартных и деликатесных продуктов.



Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Бычок	17,5	2	-	88
Вобла	18	2,8	-	95
Горбуша	20,5	6,5	-	140
Дорадо	18	3	-	96
Зубатка	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

Краб камчатский, мясо	18,2	1	-	82
Креветки	17-22	0,6-1,6	-	80-97
Лангуст	18,8	1,3	0,5	89
Лещ	17,1	4,1	-	105
Лобстер	18,8	0,9	0,5	90
Лосось атлантический (семга)	20	8,1	-	153
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
Осетр	15,8	15,4	-	202
Палтус	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
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	18	13,2	-	191
Сом	17,2	5,1	-	115
Ставрида океаническая	18,5	4,5	-	114
Стерлядь	17	6,1	-	122
Судак	18,4	1,1	-	84
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
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

Хлеб и хлебобулочные изделия

Очень многие обожают хлеб и выпечку. Включать его в свой рацион или нет — это зависит от индивидуальных предпочтений и целей относительно физической формы. Если использовать хлеб из цельнозерновой муки и с отрубями, то в организм будут поступать витамины, минералы и пищевые волокна, которые благоприятно действуют на пищеварительные процессы.



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
Баранки	16,4	1,1	69,7	342
Бублики	16,4	1,1	69,7	342
Лаваш армянский	7,7	1,1	47,8	239

Мука и мучные изделия

Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, как и крупы, относят к **сложным углеводам**, которые являются отличным источником энергии и помощником в построении гармоничного и здорового тела. Однако обильное потребление может привести к избыточному весу тела. Для приготовления полезной выпечки также рекомендуется отдавать предпочтение муке грубого помола.



Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
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 в/с	10,4	1,1	69,7	337
Мука кукурузная	8	1	75	340
Мука рисовая	7	0,5	78	320

Бобовые

Бобовые — еще один отличный источник энергии. Можно значительно увеличить потребление углеводов, заменяя обработанные крупы на бобовые культуры. Клетчатка, которая содержится в этой продукции, оказывает противовоспалительное действие.



Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Горох зерно	20,5	2	49,5	298
Горох целый шлифованный	22	2	57	330
Горох колотый	23	1,6	48,1	299
Горошек зеленый свежий	5	0,2	8,3	55
Маш	23,9	1,2	62,6	347
Нут	20,5	4,3	63	360
Соя зерно	36,7	17,8	17,3	364
Соевые бобы	36,4	19,9	30,1	446
Фасоль обыкновенная красная, все виды	23,5	0,8	60	333
Фасоль стручковая	2,5	0,3	3	23
Чечевица	24,6	1,1	63,4	352
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
Киноа крупа	14,1	6,1	57,2	368

Колбаса и колбасные изделия

Данный вид пищи нельзя отнести к здоровому питанию, но некоторые все же иногда включают колбасные изделия в свой рацион. Сейчас также можно все чаще встретить натуральную продукцию, но перед покупкой тщательно изучите состав и не забудьте занести данные о калорийности продукта в свое меню.



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

Масло, маргарин, пищевые жиры

Растительное масло лучше выбирать нерафинированное. Польза животных жиров не менее ценная. Сливочное масло состоит из натурального молока и сливок, что делает его полезным для организма. Спред также натуральный продукт, но содержание жиров в нем меньше, что делает его альтернативой сливочному аналогу. А вот маргарин изготавливается из растительных жиров и количество транс-жиров в нем чрезвычайно высоко, что крайне опасно для здоровья. Следите за количеством потребления данной группы продуктов, укладываясь в свою норму КБЖУ.



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
Масло грецкого ореха	0	99,8	0	898

Масло какао	0	99,9	0	899
Масло кокосовое	0	99,9	0	899
Масло кукурузное	0	99,9	0	899
Масло кунжутное	0	99,9	0	899
Масло льняное	0	99,8	0	898
Масло миндальное	0	90,7	0	816
Масло пальмовое	0	99,9	0	899
Масло рапсовое	0	100	0	884

Грибы

Помимо насыщенного вкуса, грибы богаты клетчаткой, которая крайне важна для нормальной деятельности пищеварительного тракта. Небольшое количество калорий – это еще одно преимущество продукта. В их составе много влаги, поэтому после сушки количество энергетической ценности на 100 грамм увеличивается.



Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
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 сушсные	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

Орехи, семена, сухофрукты

Орехи и семена являются сбалансированным источником питания, который обязательно должен присутствовать в меню людей, которые заботятся о своем здоровье и фигуре. Они содержат полиненасыщенные жиры, которые понижают уровень «плохого холестерина», отлично утоляют голод и являются универсальным источником белка для вегетарианцев. Сухофрукты также очень полезны из-за высокого содержания микронутриентов, ферментов и растительных волокон.

SlickJump®

Реклама: ООО «ПРОМОМЕД ДМ»



Эффективно избавиться от лишних килограммов можно!

С приближением летнего сезона проблема лишнего веса становится все более актуальной. Эффективно избавиться от излишних жировых клеток может помочь...

[Смотреть видео полностью...](#)

Оба этих продукта все же довольно калорийные, поэтому необходимо контролировать их употребление.



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	1,6	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

Сладости, торты

Кондитерские изделия из-за высокого содержания сахара имеют высокие показатели калорийности и углеводов, что совершенно неприемлемо на похудении. В период набора массы соотношение КБЖУ несколько меняется, но все же предпочтение лучше отдавать правильным продуктам, которые содержат медленные углеводы. Так или иначе, иногда можно себя побаловать чем-то из разряда «запрещенной пищи», но стоит придерживаться следующих рекомендаций:

- ограничивать порцию;
- употреблять в тренировочный день или читмил;
- время приема — за 30 минут до тренировки или сразу после с целью пополнения энергетических запасов.

Но все же лучше отдавать предпочтение более здоровой продукции. Если очень хочется сладкого, то можно побаловать себя ложкой меда или сухофруктами.



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	0,8	-	80,3	308
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

Икра

Огромное преимущество икры пере мясом — быстрое переваривание. Следовательно, белки из компонента быстрее попадут в кровь. Продукт считается универсальным для спортсменов, но не стоит увлекаться, т.к. в ней содержится много соли, которая будет задерживать лишнюю жидкость.



Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
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 щучья	17,3	2	-	87

Таблица калорийности напитков

Всевозможные напитки ежедневно присутствуют в меню любого человека. И именно здесь многие допускают ошибки в подсчете калорий, потому как не учитывают калорийность, к примеру, капучино, а ведь в него добавляется молоко, которое имеет определенную энергетическую ценность. Добавление сахара также значительно повышает калорийность напитка.

Алкогольные напитки

Если употреблять алкоголь в умеренных количествах, то на общий уровень увеличения мышечной массы это не сильно скажется. Но все же тандем из алкоголя и сбалансированного питания получается не очень удачный. Алкоголь блокирует процесс расщепления белка на аминокислоты, что понижает уровень сжигания жира и снижает процесс наращивания мышечной массы.

Спиртное также выводит жидкость из организма, что мешает процессу усвоения белка, нейтрализуя любую преследуемую человеком цель.



Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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

Безалкогольные напитки

В эту категорию попадают как совершенно безобидные кофе или чай без добавления сахара, которые практически не имеют никакой энергетической ценности, так и газировки с высоким содержанием сахара.



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, свежесвыжатый	0,4	0,1	8	25
Лимонный, свежесвыжатый	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
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 без сахара	-	-	-	-

Чай черный без сахара	0,1	-	-	-
-----------------------	-----	---	---	---

Составляя свое меню, не забывайте, что для полноценной жизнедеятельности важно употреблять и белки, и жиры, и углеводы. Правильно рассчитав свою энергетическую потребность в пище, вы обязательно добьетесь своей цели!