

Что такое калории

Калории — это единицы энергии, которые получает организм в процессе питания, а точнее при расщеплении белков, жиров и углеводов.

Между тем энергетическая ценность продуктов измеряется в более крупных единицах — килокалориях (ккал). В одной килокалории содержится 1000 калорий.

В таблицах пищевой ценности продуктов принято указывать калорийность, а также количество белков, жиров и углеводов из расчета **на 100 граммов**.

Таблица калорийности

Мясо и мясные продукты

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Свинина жирная	11,6	49,1	0,0	484
Свинина постная	19,9	9,7	0,0	181
Свиной язык	16,5	11,1	0,0	165
Говядина	18,7	12,6	0,0	191
Говяжий язык	19,3	22,3	0,0	284
Говяжья печень	22,9	10,2	3,9	199
Баранина	16,2	15,3	0,0	201
Телятина	19,9	1,1	0,0	91
Кролик	20,6	12,8	0,0	197

Птица

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Курица	20,4	8,6	0,8	161

Индейка	21,1	12,3	0,6	192
Утка	16,4	61,3	0,0	348
Гусь	16,4	33,1	0,0	359

Колбасные изделия

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Колбаса вареная «Докторская»	13,4	22,9	0,0	257
Колбаса вареная «Любительская»	12,5	28,3	0,0	311
Колбаса вареная «Молочная»	11,1	22,5	0,0	243
Колбаса полукопченая «Московская»	19,1	36,1	0,0	402
Колбаса полукопченая «Сервелат»	16,1	40,2	0,0	423
Колбаса сырокопченая «Московская»	24,3	41,6	0,0	476
Колбаса сырокопченая «Сервелат»	24,1	40,2	0,0	453
Колбаса «Салями»	21,3	53,6	1,1	576
Сосиски куриные	10,6	22,1	3,3	242
Сосиски свиные	9,2	23,2	1,7	284

Сосиски говяжьи	10,3	20,3	0,9	229
Сосиски молочные	11,0	23,9	0,4	261
Колбаски охотничьи	27,1	24,6	0,0	325
Рыба				
Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Горбуша	21,2	7,1	0,0	151
Форель	19,6	2,1	0,0	99
Кета	22,1	5,8	0,0	138
Семга	20,9	15,3	0,0	222
Минтай	15,7	0,6	0,0	67
Камбала	16,0	2,5	0,0	86
Сельдь	17,3	19,9	0,0	248
Скумбрия	18,0	9,5	0,0	158
Тунец	21,7	1,3	0,0	95
Окунь морской	15,3	1,5	0,0	79
Морепродукты				
Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Кальмар	18,2	0,2	0,0	77
Крабовые палочки	17,9	2,1	0,0	73

Креветки	18,0	0,9	0,0	85
Мидии отварные	9,7	1,6	0,0	53
Морская капуста	1,7	0,6	9,6	25

Масла

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Масло растительное льняное	0,0	99,8	0,0	898
Масло растительное подсолнечное	0,0	99,9	0,0	899
Масло растительное оливковое	0,0	99,8	0,0	898
Масло сливочное 82,5%	0,5	82,5	1,0	747

Молочные продукты

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Молоко 0%	2,8	0,0	4,6	34
Молоко 1%	2,8	1,0	4,6	43
Молоко 2,5%	2,8	2,5	4,6	53
Молоко 3,2%	2,8	3,2	4,6	58
Кефир 0%	2,8	0,0	3,8	29
Кефир 1%	2,8	1,0	4,0	37
Кефир 2,5%	3,0	2,5	4,0	51

Кефир 3,2%	3,2	3,2	4,1	57
Сметана 10%	3,0	10,0	2,9	118
Сметана 15%	3,0	15,0	2,9	163
Сметана 20%	3,0	20,0	2,9	208
Творог жирный	14,0	18,0	1,9	236
Творог нежирный	18,2	0,6	1,8	89
Творог полужирный	16,5	9,0	1,9	156
Йогурт 1,5%	4,3	1,5	8,4	65
Йогурт 3,2%	5,0	3,2	8,9	87
Сливки 10%	2,8	10,0	4,1	121
Сливки 20%	2,8	20,0	3,9	209
Ряженка 2,5%	2,9	2,5	4,1	53
Ряженка 4,0%	2,9	4,0	4,1	68
Сыр сулугуни	20,0	24,2	0,0	293
Сыр «Российский»	24,1	29,8	0,4	366
Сыр «Пошехонский»	26,4	26,3	0,0	348
Плавленый сыр	10,7	21,9	3,93	255
Сыр «Голландский»	26,3	27,8	0,0	342

Крупы

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Кукурузная крупа	8,3	1,2	71,0	328
Перловая крупа	9,3	1,1	66,9	315
Манная крупа	10,3	1,0	38,0	333
Гречневая крупа	11,2	3,0	68,0	350
Пшеничная крупа	11,2	2,0	65,7	342
Рис белый длиннозерный	7,1	0,7	78,7	365

Хлебобулочные изделия

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Хлеб ржаной	4,7	0,6	49,5	210
Сухари пшеничные	11,6	1,8	72,1	327
Лаваш армянский	7,7	1,1	47,8	239
Батон нарезной	9,4	2,7	50,7	261
Баранки	16,4	1,1	69,7	342
Овсяное печенье	5,5	18,0	69,0	450

Овощи

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Огурцы	0,7	0,0	3,1	15
Помидоры	0,7	0,0	4,1	19

Картофель вареный	2,0	0,3	16,5	80
Морковь	1,3	0,1	6,3	29
Лук репчатый	1,6	0,0	9,3	41
Редис	1,5	0,0	4,2	22
Кабачки	0,8	0,3	5,9	30
Краснокочанная капуста	1,5	0,0	6,2	28
Белокочанная капуста	1,9	0,0	5,7	31
Цветная капуста	2,5	0,3	4,5	35
Горошек зеленый	4,8	0,4	11,0	67
Перец сладкий	1,2	0,0	5,0	25

Фрукты

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Бананы	1,7	0,0	22,1	87
Апельсины	0,8	0,0	8,6	38
Яблоки	0,5	0,0	11,4	48
Груши	0,5	0,0	10,6	41
Персики	0,9	0,0	10,1	42
Абрикосы	0,7	0,0	10,1	44

Ананасы	0,3	0,0	11,9	49
Киви	1,0	0,7	9,7	46
Лимоны	0,9	0,0	3,3	30
Мандарины	0,9	0,0	8,8	39

Зелень

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Петрушка	3,8	0,0	8,0	45
Лук (перо)	1,4	0,0	4,2	21
Салат	1,6	0,0	2,1	15
Щавель	1,6	0,0	5,5	29
Шпинат	2,5	0,0	2,6	22
Укроп	2,5	0,5	6,3	40
Кинза	2,1	0,5	1,9	23

Ягоды

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Вишня	0,9	0,0	11,1	46
Черешня	1,3	0,0	12,5	54
Клубника	0,6	0,4	7,0	30
Земляника	1,9	0,0	7,1	40

Малина	0,7	0,0	9,2	43
Виноград	0,5	0,0	17,8	73
Ежевика	1,9	0,0	5,1	31

Орехи

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Арахис	26,2	45,3	9,9	555
Семена подсолнечника	20,9	52,5	5,4	582
Грецкий орех	13,5	61,5	10,6	662
Кешью	25,8	54,3	13,3	647
Миндаль	18,3	57,9	13,4	643
Фундук	16,3	66,7	9,8	701
Фисташки	20	50,5	7,3	555

Кондитерские изделия

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Халва подсолнечная	11,6	29,7	54	523
Зефир	0,7	0	77,3	295
Конфеты шоколадные	3,9	39,7	54,6	576
Мармелад	0	0,2	77,1	289

Пирожное бисквитное	4,9	9,1	84,1	338
Ирис	3,1	7,7	81,2	36
Напитки				
Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Кофе с молоком	0,8	1	11	56
Какао на молоке	24	17	33,1	377
Хлебный квас	0,2	0	5	26
Лимонад	0	0	6,1	24
Яблочный сок	0,5	0,4	9,7	42
Апельсиновый сок	0,9	0,1	8,4	36
Вишневый сок	0,5	0	10,6	49
Морковный сок	1	0,1	6,5	31