

Таблица калорийности продуктов питания

Составитель: Виталий Омельченко

Вы Хотите Понять:

- ✓ Почему все ваши попытки похудеть до сегодняшнего дня не давали нужного результата?
- ✓ Почему сброшенные с таким трудом и такими невероятными усилиями килограммы всегда возвращались, да еще и с «добавкой»?
- ✓ Почему все более изощренные диеты дают все меньший результат?

на сайте www.slim4you.ru Вы найдете ответы на эти вопросы



[Перейти на сайт](http://www.slim4you.ru)

Информация о калорийности приведена в расчете на 100г продукта, если не указано иное

Овощи, зелень, грибы

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Баклажаны	0,6	0,1	5,5	25
Брюква	1,2	0,1	8,1	38
Горошек зеленый	5,0	0,2	13,3	75
Грибы белые свежие	3,2	0,7	1,6	25
Грибы белые сушеные	27,6	6,8	10,0	211
Грибы подберезовики свежие	2,3	0,9	3,7	32
Грибы подосиновики свежие	3,3	0,5	3,4	31
Грибы сыроежки свежие	1,7	0,3	1,4	15
Зеленая фасоль (стручок)	4,0	0,0	4,3	33
Кабачки	0,6	0,3	5,7	27
Капуста белокочанная	1,8	0,0	5,4	28
Капуста цветная	2,5	0,0	4,9	29
Картофель	2,0	0,1	19,7	87
Лук зеленый (перо)	1,3	0,0	4,3	22
Лук порей	3,0	0,0	7,3	41
Лук репчатый	1,7	0,0	9,5	44
Морковь	1,3	0,1	7,0	34
Огурцы	0,8	0,0	3,0	15
Оливки	5,2	51,0	10,0	519
Перец зеленый сладкий	1,3	0,0	4,7	24
Перец красный сладкий	1,3	0,0	5,7	28
Петрушка (зелень)	3,7	0,0	8,1	47
Петрушка (корень)	1,5	0,0	11,0	50
Помидоры (томаты)	1,0	0,2	3,7	20
Ревень	0,7	0,0	2,9	14
Редис	1,2	0,0	4,1	21
Редька	1,9	0,0	7,0	35

Репка	1,5	0,0	5,9	29
Салат	1,5	0,0	2,2	14
Свекла	1,7	0,0	10,8	50
Тыква	1	0,0	6,5	29
Хрен	2,5	0,0	16,3	75
Черемша	2,4	0,0	6,5	35
Чеснок	6,5	0,0	21,2	110
Шпинат	2,9	0,0	2,3	20
Щавель	1,5	0,0	5,3	27
Сушеные овощи				
Горошек	35,0	0,4	47,5	322
Картофель	6,6	0,3	73,7	307
Лук репчатый	16,0	2,8	47,8	273
Морковь	13,0	1,5	54,6	275
Свекла	13,5	0,0	59,6	278
Квашеные, соленые овощи				
Капуста квашеная	0,8	0,0	1,8	14
Огурцы соленые	2,8	0,0	1,3	19
Томаты соленые	1,7	0,0	1,8	19

Фрукты

Продукт	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал
Арбуз	0,7	0,0	9,2	38
Дыня	0,6	0,0	9,6	39
Абрикосы	0,9	0,0	10,5	45
Айва	0,6	0,0	8,9	38
Алыча	0,2	0,0	7,4	30
Ананас	0,4	0,0	11,8	48
Апельсин	0,9	0,0	8,4	37
Арбуз	0,5	0,2	6,0	27

Брусника	0,7	0,0	8,6	40
Бананы	1,5	0,0	22,0	94
Крыжовник	0,7	0,0	9,9	42
Курага	5,2	0,0	65,9	284
Лимон	0,9	0,0	3,6	18
Малина	0,8	0,0	9,0	39
Мандарин	0,8	0,0	8,6	38
Морошка	0,8	0,0	6,8	30
Облепиха	0,9	0,0	5,5	25
Персики	0,6	0,0	16,0	66
Рябина	1,4	0,0	12,5	55
Слива	0,8	0,0	9,9	42
Гранат	0,9	0,0	11,8	52
Кизил	1,0	0,0	9,7	45
Инжир	0,7	0,0	13,9	56
Смородина	0,3	0,0	8,7	36
Финики	2,5	0,0	72,1	298
Хурма	0,5	0,0	15,9	65
Черешня	1,1	0,0	12,3	53
Черника	1,1	0,0	8,6	38
Чернослив	2,3	0,0	65,6	261
Шелковица	0,7	0,0	12,7	53
Киви	1,0	0,6	9,3	48
Шиповник	1,6	0,0	24,0	102
Яблоки	0,4	0,0	11,3	46
Фрукты сушеные				
Урюк	5,0	0,0	67,5	278
Курага	5,2	0,0	65,9	272
Изюм с косточкой	1,8	0,0	70,9	276
Изюм кишмиш	2,3	0,0	71,2	279
Вишня	1,5	0,0	73	292

Груша	2,3	0,0	62,1	246
Персики	3,0	0,0	68,5	275
Чернослив	2,3	0,0	65,6	264
Яблоки	3,2	0,0	68,0	273

Рыба, морепродукты

Продукт	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал
Белуга	24,0	4	0,0	131
Бычки	12,8	8,1	5,2	144
Вобла	46,0	6,0	0,0	238
Горбуша	21,0	7,0	0,0	147
Икра кеты зернистая	31,6	13,8	0,0	250
Икра лещевая пробойная	24,7	4,8	0,0	142
Икра минтаевая пробойная	28,4	1,9	0,0	130
Икра осетровая зернистая	28,9	9,7	0,0	202
Икра осетровая пробойная	36,0	10,2	0,0	235
Кальмар	18,0	0,3	0,0	74
Камбала	16,1	2,6	0,0	87
Карась	17,7	1,8	0,0	87
Карп	16,0	3,6	0,0	96
Кета	22,0	5,6	0,0	138
Кефаль	21,0	4,0	0,0	124
Корюшка	15,5	3,2	0,0	90
Краб	16,0	0,5	0,0	68
Креветки	22,0	1,0	0,0	97
Ледяная	15,5	1,4	0,0	74
Лосось	-	-	-	176
Лещ	17,1	4,1	0,0	105
Макрурус	13,2	0,8	0,0	60
Мидии	-	-	-	72

Минога	14,7	11,9	0,0	165
Минтай	15,9	0,7	0,0	69
Мойва	13,4	11,5	0,0	157
Морская капуста	0,9	0,2	3,0	17
Навага	16,1	1,0	0,0	73
Налим	18,8	0,6	0,0	80
Нототения мраморная	14,8	10,7	0,0	155
Окунь морской	17,6	5,2	0,0	117
Окунь речной	18,5	0,9	0,0	82
Осетр	16,4	10,9	0,0	163
Палтус	18,9	3,0	0,0	102
Печень трески	4,0	66,0	0,0	610
Путассу	16,1	0,9	0,0	72
Рыба-сабля	20,3	3,2	0,0	110
Рыбец каспийский	19,2	2,4	0,0	98
Сазан	18,4	5,3	0,0	121
Сайра	18,6	12,0	0,0	182
Сайда	19,0	1,2	0,0	80
Салака	17,3	5,6	0,0	119
Сельдь	17,7	19,5	0,0	246
Семга	20,8	15,1	0,0	219
Сиг	19,0	7,5	0,0	143
Скумбрия	18,0	9,0	0,0	153
Сом	16,8	8,5	0,0	143
Ставрида	18,5	5,0	0,0	119
Стерлядь	17,0	6,1	0,0	122
Судак	19,0	0,8	0,0	83
Трепанг	7,0	1,0	0,0	37
Треска	17,5	0,6	0,0	75
Тунец	23,0	1,0	0,0	101
Угольная рыба	13,2	11,6	0,0	157

Угорь	14,5	30,5	0,0	332
Угорь морской	19,1	1,9	0,0	93
Устрицы	14,0	3,0	6,0	95
Хек	16,6	2,2	0,0	86
Щука	18,8	0,7	0,0	81
Язь	18,2	1,0	0,0	81
Рыба горячего копчения				
Лещ	32,8	4,5	0,0	172
Салака	25,4	5,6	0,0	152
Треска потрошенная	26,0	1,2	0,0	115
Угорь потрошенный	15,7	35,9	0,0	386
Икра				
Кеты зернистая	31,6	13,8	0,0	251
Лещевая пробойная	24,7	4,8	0,0	142
Минтаевая пробойная	28,4	1,9	0,0	131
Осетровая зернистая	28,9	9,7	0,0	203
Осетровая пробойная	36,0	10,2	0,0	123
Икра трески	24,0	2,0	0,0	115

Мясо

Продукт	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал
Баранина	16,3	15,3	0,2	202
Говядина	19,0	12,4	0,2	165
Конина	20,2	7,0	0,2	143
Кролик	20,7	12,9	0,2	198
Свинина жирная	11,4	49,3	0,2	489
Свинина постная	16,4	27,8	0,2	315
Телятина жирная	19,0	8,0	0,2	148
Телятина нежирная	20,0	1,0	0,2	89

Мясные продукты

Продукт	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал
Ветчина	22,6	20,9	0,0	278
Говядина тушеная	16,8	18,3	0,0	231
Грудинка сырокопченая	7,6	66,8	0,0	631
Завтрак туриста (говядина)	20,5	10,4	0,0	175
Завтрак туриста (свинина)	16,9	15,4	0,0	206
Колбаса вареная Докторская	13,7	22,8	0,0	260
Колбаса вареная Любительская	12,2	28,0	0,0	300
Колбаса вареная Молочная	11,7	22,8	0,0	252
Колбаса вареная Отдельная	10,1	20,1	1,8	228
Колбаса вареная Телячья	12,5	29,6	0,0	316
Колбаса варено-копченая Любительская	17,3	39,0	0,0	420
Колбаса варено-копченая Сервелат	28,2	27,5	0,0	360
Колбаса полукопченая Краковская	16,2	44,6	0,0	466
Колбаса полукопченая Минская	23,0	17,4	2,7	259
Колбаса полукопченая Полтавская	16,4	39,0	0,0	416
Колбаса полукопченая Украинская	16,5	34,4	0,0	375
Колбаса сырокопченая Любительская	20,9	47,8	0,0	513
Колбаса сырокопченая Московская	24,8	41,5	0,0	472
Колбасный фарш	15,2	15,7	2,8	213
Корейка сырокопченая	10,5	47,2	0,0	466
Сардельки говяжьи	12,0	15,0	2,0	191
Сало	1,4	92,8	0,0	840
Сардельки свиные	10,1	31,6	1,9	332
Свинина тушеная	15,0	32,0	0,0	348
Сосиски Молочные	12,3	25,3	0,0	276
Сосиски Русские	12,0	19,1	0,0	219
Сосиски Свиные	11,8	30,8	0,0	324

Птица

Продукт	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал
Гусятина	16,1	33,3	0,2	364
Индейка	21,6	12,0	0,8	197
Куры	20,8	8,8	0,6	164
Утятина	16,5	31,0	0,2	345
Цыплята	18,7	7,8	0,4	146
Яйцо куриное 1 шт				60

Субпродукты

Продукт	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал
Вымя говяжье	12,3	13,7	0,0	172
Мозги говяжьи	9,5	9,5	0,0	123
Печень говяжья	17,4	3,1	0,0	97
Печень свиная	18,8	3,6	0,0	107
Почки говяжьи	12,5	1,8	0,0	66
Почки свиные	13,0	3,1	0,0	79
Сердце говяжье	15,0	3,0	0,0	87
Сердце свиное	15,1	3,2	0,0	89
Язык говяжий	13,6	12,1	0,0	163
Язык свиной	14,2	16,8	0,0	208

Молочные продукты

Продукт	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал
Актимель натуральный	2,8	1,6	14,3	83
Брынза из коровьевого молока	17,9	20,1	0,0	260
Кефир 3,2%	2,8	3,2	4,1	59
Кефир обезжиренный	3,0	0,1	3,8	30
Молоко 0,5%	3,0	0,5	4,7	36

Молоко 3,2%	2,8	3,2	4,7	58
Молоко ацидофильное	2,8	3,2	10,8	83
Молоко обезжиренное	4,0	0,0	5,0	33
Молоко сгущенное	7,0	7,9	9,5	135
Молоко сгущенное с сахаром	7,2	7,9	56,0	315
Простокваша	2,8	3,2	4,1	58
Ряженка 6% жирности	3,0	6,0	4,0	85
Сливки 10%	3,0	10,0	4,0	118
Сливки 20%	2,8	20,0	3,6	205
Сметана 10%	3,0	10,0	2,9	116
Сметана 20%	2,8	20,0	3,2	206
Сметана домашняя	2,0	48,0	2,0	447

Сыры

Продукт	Ккал на 100 мл
Гауда 45%	343
Гауда 48%	358
Голландский	352
Горгонцولا 50%	358
Камамбер 30%	207
Камамбер 45%	281
Камамбер 55%	320
Маасдам	273
Моцарелла	254
Паланга	295
Пармезан	590
Пошехонский	334
Российский	371
Чеддер 50%	410
Швейцарский	396
Эдамер 30%	265

Эдамер 40%	322
Эдамер 45%	371
Эмментальский 45%	382
Голубой бергадер	310
Горный	380
Козий	390
Козий мягкий	280
Сыр колбасный	368
Овечий	260
Тофу	106
Сулугуни	285

Масла и жиры

Продукт	Ккал на 100 мл
Жир кулинарный	897
Жир кондитерский	897
Жир животный топленый	897
Жир гусиный	930
Маргарин сливочный	746
Маргарин диетический	366
Масло подсолнечное	900
Масло соевое	899
Масло кукурузное	899
Масло арахисовое	895
Шпик свиной	816

Хлеб, мучные продукты

Продукт	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал
Баранки	10,0	2,0	69,0	334
Вафли с жиросодержащими начинками	3,0	30,0	64,0	538

Вафли с фруктовыми начинками	3,0	5,0	80,0	377
Макаронные изделия	11,0	0,9	74,2	348
Мука пшеничная 1 сорта	10,6	1,3	73,2	346
Мука пшеничная 2 сорта	11,7	1,8	70,8	346
Мука пшеничная высшего сорта	10,3	0,9	74,2	346
Мука ржаная	6,9	1,1	76,9	345
Пирожное бисквитное с фруктовой начинкой	5,0	10,0	60,0	350
Пирожное слоеное с кремом	5,0	40,0	46,0	564
Пирожное слоеное с фруктовой начинкой	5,0	25,0	55,0	465
Пряники	5,0	3,0	76,0	351
Сдобная выпечка	8,0	15,0	50,0	367
Сухари пшеничные	11,0	2,0	72,0	350
Сухари сливочные	8,5	10,6	71,3	414
Сушки	11,0	1,3	73,0	347
Торт бисквитный с фруктовой начинкой	4,7	20,0	49,8	398
Торт миндальный	6,6	35,8	46,8	535
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	7,7	2,4	53,4	266
Хлеб ржаной	4,7	0,7	49,8	224
Хлеб ржаной грубый	4,2	0,8	43,0	196

Крупы, орехи

Продукт	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Ккал
Арахис	26,3	45,2	9,7	550
Бобы	6,0	0,1	8,3	58
Геркулес	13,1	6,2	65,7	371
Горох лущеный	23,0	1,6	57,7	337
Горох цельный	23,0	1,2	53,3	316
Грецкий орех	13,8	61,3	10,2	647
Крупа гречневая	12,6	2,6	68,0	345
Крупа кукурузная	8,3	1,2	75,0	344

Крупа манная	11,3	0,7	73,3	344
Крупа овсяная	12,0	6,0	67,0	370
Крупа перловая	9,3	1,1	73,7	341
Крупа пшеничная	12,7	1,1	70,6	343
Крупа ячневая	10,4	1,3	71,7	340
Миндаль	18,6	57,7	13,6	648
Просо	9,1	3,8	70,0	350
Пшеница цельная	9,0	2,0	52,0	262
Пшено	12,0	2,9	69,3	351
Рис	8,0	1,0	76,0	345
Рожь	11,0	2,0	67,0	330
Семечки подсолнечника	20,7	52,9	5,0	578
Соя	34,9	17,3	26,5	401
Толокно	12,2	5,8	68,3	374
Фасоль	22,3	1,7	54,5	322
Фундук	16,1	66,9	9,9	706
Чечевица	24,8	1,1	53,7	323
Ячневая крупа	10,0	1,0	66,0	324

Шоколад, конфеты, сахар

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Драже фруктовое	3,7	10,2	73,1	399
Зефир	0,8	0,0	78,3	316
Ирис	3,3	7,5	81,8	407
Карамель	0,0	0,1	77,7	311
Конфеты шоколадные	3,0	20,0	67,0	460
Мармелад	0,0	0,1	77,7	311
Мед	0,8	0,0	80,3	324
Пастила	0,5	0,0	80,4	323
Сахар	0,0	0,0	99,9	399

Халва подсолнечная	11,6	29,7	54,0	529
Халва тахинная	12,7	29,9	50,6	522
Шоколад молочный	6,9	35,7	52,4	558
Шоколад темный	5,4	35,3	52,6	549

Алкогольные напитки

Продукт	Ккал на 100 мл
Вино виноградное сухое 100мл	72
Водка 20 мл	55
Джин 40 мл	130
Кальвадос 20 мл	65
Коньяк 100 мл	236
Мартини Бьянко (вермут)	85
Мартини сухой	60
Пиво 250 мл	120
Рисовая водка сакэ 20 мл	50
Ром 20 мл	75
Шампанское полусладкое 100 мл	95
Шампанское сухое 100 мл	85

Соки

Продукт	Ккал на 100 мл
Абрикосовый	56
Апельсиновый	55
Виноградный	52
Вишневый	53
Мандариновый	41

Калорийность некоторых готовых блюд

Продукт	Ккал на порцию
Блинчики с творогом	195
Блинчики с маслом	235
Борщ из квашенной капусты 500 г	156
Борщ из свежей капусты 500 г	116
Бульон мясной	20
Бутерброд с икрой	110
Бутерброд с колбасой	150
Вареники с творогом со сметаной	235
Вареники с картофелем	221
Вареники с творогом ленивые	347
Винегрет овощной	128
Глазунья из 2 яиц	201
Гуляш говяжий	180
Гуляш свиной	355
Печень говяжья жареная	200
Икра баклажанная	91
Икра кабачковая	90
Икра овощная	89
Индейка отварная	150
Какао на молоке без сахара	60
Какао на сгущенном молоке	90
Картофель отварной с маслом 100/10	165
Картофель отварной с соусом	90
Картофель отварной со сметаной	117
Картофельное пюре с маслом	165
Картофельные оладьи	662
Каша гречневая с маслом	197
Каша перловая с маслом	137
Каша пшеничная с маслом	167

Каша пшеничная с маслом	168
Каша рисовая с маслом	152
Каша ячневая с маслом	141
Кисель из свежих ягод	105
Компот из сухофруктов	170
Котлеты, биточки говяжьи	235
Котлеты, биточки рыбные	133
Кофе растворимый без сахара	0
Кофе с молоком без сахара	40
Кофе с молоком и с сахаром	77
Кофе со сгущенным молоком	67
Кофе со сливками без сахара	59
Кофе со сливками и с сахаром	71
Кофе черный с сахаром	10
Кофейный напиток	80
Крольчатина отварная	120
Курица отварная	130
Лапша домашняя	431
Макароны отварные с маслом	153
Мясо заливное	152
Мясо отварное	201
Мясо тушеное	175
Напиток из сиропа	141
Окрошка мясная	269
Омлет	250
Печень по-строгановски	260
Плов говяжий	359
Птица жареная	216
Рассольник	246
Рыба жареная	139
Рыба отварная	65

Рыба под маринадом	274
Рыба фаршированная	174
Салат из капусты с маслом	88
Салат из квашеной капусты	89
Салат из редиски с маслом	117
Салат из редьки с маслом	128
Салат из свежих огурцов	15
Салат из свежих помидоров	19
Салат из свеклы со сметаной	75
Салат мясной	355
Сельдь с раст, маслом	168
Сердце в соусе	165
Студень говяжий	40
Суп гороховый	242
Суп картофельный с макаронами	243
Суп картофельный	233
Суп картофельный с крупой	247
Суп молочный с макаронами	390
Суп молочный с рисом	379
Сырники со сметаной	237
Творожная запеканка	199
Тефтели	230
Чай с вареньем	26
Чай с лимоном и сахаром	30
Чай с медом	32
Чай с молоком и сахаром	44
Чай с сахаром	24
Чай со сливками и сахаром	71
Шницель	188
Щи из свежей капусты 500 г	88
Язык отварной	195

Приведенная в таблице калорийность, является приблизительной и в каждом конкретном случае может изменяться в большую или меньшую сторону.

Это связано с тем, что на калорийность продуктов могут влиять различные факторы. Например, калорийность картофеля может зависеть от его сорта, условий выращивания и хранения, а калорийность говядины и свинины может зависеть от типа питания животных.

Если вы стремитесь контролировать калорийность своего питания, возьмите за основу какую-то одну таблицу и пользуйтесь ей в том случае, если у вас нет другой возможности определить энергетическую ценность продуктов.

Наиболее точную информацию о калорийности вы можете прочитать на этикетках продуктов.