

Tabele kaloryczności

NAZWA PRODUKTU	MIARA	Ilość [gram]	1 porcja (w kcal)	100 g
chleb biały	1 kromka grubość ok. 1,5 cm	50	108	216
chleb żytni razowy (na miodzie)	1 kromka grubość ok. 1,5 cm	60	118	197
bułka paryska	1 kromka grubość ok. 1,5 cm	20	45	226
kajzerka	1 sztuka	50	113	226
chleb chrupki	1 kawałek	10	37	372
kasze				
kasza gryczana na sypko	4 łyżeczki płaskie (po ugotowaniu 40 g. ok. 3 łyżki z czubkiem)	40	53	132
kasza jęczmienna na mleku		40	25	63
ryż na sypko		40	54	135
makaron suchy 2 jajeczny	2 płaskie łyżki (po ugotowaniu 2 czubate łyżki, ½ szklanki)	20	73	364
bułka grahamka	1 sztuka	50	129	258
płatki pszenne	1 płaska łyżka	8	28	351
Płatki kukurydziane	1 płaska łyżka	4	15	363
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE				
NAZWA PRODUKTU	MIARA	Ilość [gram]	1 porcja (w kcal)	100 g
mleko 3,2% tłuszczu	1 szklanka (1/4 litra)	250	145	58
mleko 2% tłuszczu	1 szklanka (1/4 litra)	250	118	47
mleko 0,5% tłuszczu	Szklanka (1/4 litra)	250	108	43
jogurt naturalny 2% tłuszczu	1 opakowanie	150	113	75
jogurt owocowy 1,5%	1 opakowanie	100	94	94
ser twarogowy chudy	kawałek dł. 5,5 cm, szerokości 3 cm, grubości 3 cm	50	52	104
ser twarogowy tłusty	kawałek dł. 5,5 cm, szerokości 3 cm, grubość 3 cm	50	80	160
ser twarogowy homogenizowany pełnotłusty	1 opakowanie	200	322	161
ser ementaler tłusty	1 plasterek średnio krojony	20	66	330
ser pleśniowy Brie	1 opakowanie	200	50	180
ser topiony	1 opakowanie	100	50	156
JAJA				
jajko	1 szt.	50	67	134
MIĘSO, WĘDLINY, DRÓB, RYBY				
NAZWA PRODUKTU	MIARA	Ilość [gram]	1 porcja	100g
wołowa pieczeń bez kości	kawałek dł. 6 cm, szerokości 5 cm, grubości 1,5 cm	50	60	120
pierś lub udko z kurczaka – bez skóry	1 udko lub ½ średniej piersi	100	138	138
kotlet schabowy panierowany	1 szt.	100	350	350
kotlet mielony	1 szt. duży	100	284	284

Tabele kaloryczności

parówki lub frankfurterki	2 szt.	75	260	342
szynka wieprzowa gotowana	1 cienki plaster dł. 12 cm, szer. 7 cm	20	46	230
szynka drobiowa	1 cienki plaster dł. 12 cm, szer. 7 cm	20	25	125
kielbasa sucha cienka /np. myśliwska/	plasterek o średnicy 2,5 cm	10	33	330
filet z ryby smażony	1 kawałek dł. 8,5 cm, szerokości 4,5 cm, grubości 1,5 cm	50	136	272
ryba z rusztu	1 kawałek dł. 8,5 cm, szerokości 4,5 cm, grubości 1,5 cm	50	86	172
ryba po grecku	1 kawałek dł. 8,5 cm, szerokości 4,5 cm, grubości 1,5 cm	50	75	150
rybki w oleju lub śledź	½ puszki	100 g	150	150
polędwica sopocka	1 plaster	20g	33	156
szynka z indyka	1 plaster	25g	21	84

TŁUSZCZE

NAZWA PRODUKTU	MIARA	Ilość [gram]	1 porcja	100g
oliwa z oliwek	1 płaska łyżeczka	5	44	880
oleje roślinne	1 płaska łyżeczka	5	45	900
masło	1 czubata łyżeczka	14	106	757
margaryna miękka	1 łyżeczka płaska	5	20	405
majonez	1 płaska łyżeczka	5	36	720

ZIEMIANKI

Ziemniaki	1 średniej wielkości	100	59	59
-----------	----------------------	-----	----	----

WARZYWA I OWOCE

NAZWA PRODUKTU	MIARA	Ilość [gram]	1 porcja	100g
papryka	1 szt. o średnicy 4cm wielkości	40	15	35
pomidor	1 średni	100	28	28
marchewka	1 szt. dł. 12 cm średnicy 2,5 cm	50	13	25
ogórek	1 szt. dł. 10 cm średnicy 3 cm	80	20	25
grozek konserwowy	1 płaska łyżka	20	14	72
burak	1 mały (średnica 5 cm)	50	17	34
pieczarki	10 szt. średnich	100	28	28
agrest	½ szklanki	100	59	59
truskawki	7 szt. dużych (11 szt. średniej wielkości)	100	35	35
rzodkiewki	10 szt.	45	16	36
fasolka szparagowa		100 g	38	38
kapusta biała, czerwona	½ szklanki	100 g	25	25
kapusta kiszona	½ szklanki	150 g	25	17
jabłko	1 małe	100	42	42
gruszka	1 średnia	100	47	47
winogrona	15 sztuk dużych lub 25 małych	100	73	73

Tabele kaloryczności

pomarańcza	1 szt. duża	250	93	37
śliwki węgierki	5-6 szt.	100	65	65
brzoskwinia lub nektarynka	1 szt. średnia	130	60	46
banan	1 szt.	130 - 140	130	95
grapefruit	1 szt.	200	72	36
czereśnie	ok. 17 szt.	100	54	54
wiśnie	ok. 17 szt.	100	50	50

SŁODYCZE, ŁAKOCIE

NAPOJE

NAZWA PRODUKTU	MIARA	Ilość [gram]	1 porcja	100g
herbata bez cukru lub woda mineralna	1 szklanka	200	0	0
napój gazowany słodki	1 puszka	330	138	42
sok owocowy	1 kartonik	200 ml	96	48
sok pomidorowy	1 szklanka	200 ml	26	13
kakao na mleku 3,2% tłuszczu	1 szklanka	200 ml	186	93
napój mleczny jogurtowy	1 szklanka	200 ml	164	82

Wędliny	kcal [kcal]	tłuszcz [g]
Salami luksusowe		
100 g	540	50,6
1 plaster (15 g)	81	7,6
Parówki popularne		
100 g	342	34,3
1 sztuka (45 g)	154	15,4
Kiełbasa parówkowa		
100 g	323	31,5
Kiełbasa krakowska sucha		
100 g	323	24,8
1 plaster (10 g)	32	2,5
Kabanosy		
100 g	326	24,3
Szynka wiejska		
100 g	253	20,3
1 plaster (75 g)	190	15,2
Baleron gotowany		
100 g	244	20,2
1 plaster (12 g)	29	2,4
Kiełbasa myśliwska sucha		
100 g	291	20,1

Tabele kaloryczności

Kiełbasa toruńska		
100 g	263	20,1
Szynka wieprzowa gotowana		
100 g	233	18,3
1 plaster (50 g)	117	9,8
Kiełbasa mortadela		
100 g	205	17,7
1 plaster (15 g)	31	2,7
Kiełbasa zwyczajna		
100 g	209	15,6
Szynekówka wieprzowa		
100 g	191	14,7
1 plaster (25 g)	48	3,7
Mielonka (Luncheonmeat)		
100g	170	11,7
1 plaster (30 g)	51	3,5
Polędwica sopocka		
100g	165	9,1
1 plaster (20 g)	33	1,8
Wędzonka wołowa gotowana		
100g	102	3,1
1 plaster (12 g)	12	0,4
Szynka wołowa gotowana		
100 g	107	2
1 plaster (50 g)	54	1
Szynekówka wołowa		
100 g	85	1,5
1 plaster (25 g)	21	0,4

WĘDLINY PODROBOWE		
Ilość produktu	Energia [kcal]	Tłuszcz [g]
Kiszka pasztetowa		
100g	384	35,7
Kiszka krwista		
100 g	404	35
Salceson czarny		
100 g	336	32
Pasztet pieczony		
100g	391	31,2
Salceson włoski		
100g	318	29,3

Tabele kaloryczności

Wątrobianka		
100g	231	20,9
Kiszka kaszana jęczmienna		
100g	268	19,9

WĘDLINY Z INDYKA		
Ilość produktu	Energia [kcal]	Tłuszcz [g]
Baton szynkowy z indyka		
100g	143	9,3
1 plaster (25g)	26	2,3
Kiełbasa mazurska z indyka		
100g	129	7,7
1 plaster (10g)	13	0,8
Polędwica z indyka		
100g	105	4,6
1 plaster (16g)	17	0,7
Kiełbasa szynkowa z indyka		
100g	88	2
1 plaster (25g)	22	0,5
Szynka z indyka		
100g	84	1,6
1 plaster (25g)	21	0,4

WĘDLINY Z KURCZAKA		
Ilość produktu	Energia [kcal]	Tłuszcz [g]
Parówki z kurczaka		
100g	259	22,4
1 sztuka (45g)	117	10,1
Paszтет podlaski z kurczaka		
100g	228	21,1
1 małe opak. (50g)	114	10,6
Kiełbasa podlaska z kurczaka		
100g	232	16,7
Paszтет z kurczaka pieczony		
100g	214	14,3
Kiełbasa kanapkowa z kurczaka		
100g	179	13,5
Kurczak faszerowany (pieczony)		
100g	200	11,9
Kiełbasa podsuszana z kurczaka		
100g	163	8,4
Szynka delikatesowa z kurczaka		
100g	124	5,6
1 plaster (20g)	25	1,1
Szynka z udźca kurczaka		

Tabele kaloryczności

100g	117	5,3
1 plaster (30g)	35	1,6
Kiełbasa szynkowa z kurczaka		
100g	110	5
1 plaster (30g)	33	1,5
Kiełbasa delikatesowa z kurczaka		
100g	109	3,3
Polędwica z piersi kurczaka		
100g	93	1,2
1 plaster (20g)	19	0,2
Szynka z piersi kurczaka		
1 plaster (20g)	20	0,2