



ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ



Худеем онлайн
с Сергеем Обложко

МЯСО

Ж ●	БАРАНИНА 1 КАТ ЖИРНАЯ	210	
Ж ●	БАРАНИНА 2 КАТ	170	
Б ●	БАРАНИНА МОЛОДАЯ	120	★
Ж ●	ГОВЯДИНА ЖИРНАЯ	220	
Б ●	ГОВЯДИНА НЕЖИРНАЯ	140	★
Б ●	ГОВЯДИНА ВЫРЕЗКА	110	★
Б ●	ТЕЛЯТИНА	90	★
Б ●	СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ	100	★
Б ●	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	130	★
Ж ●	ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ	170	
Ж ●	СВИНИНА ЖИРНАЯ	370	
Б ●	СВИНИНА ВЫРЕЗКА	140	★
Ж ●	МЯСО КРОЛИКА ЖИРНОЕ	180	
Б ●	МЯСО КРОЛИКА НЕЖИРНОЕ	140	★
Б ●	ОЛЕНИНА	150	★
Б ●	ИНДЕЙКА ФИЛЕ	100	★
Б ●	ИНДЕЙКА БЕДРО	140	
Б ●	КУРИНОЕ ФИЛЕ	100	★
Ж ●	КУРИНОЕ БЕДРО	170	
Б ●	ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ	140	
Ж ●	ГУСЬ	320	

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Ж ●	СЕМГА	200	
Б ●	ГОРБУША	140	
Б ●	КЕТА	130	
Ж ●	ФОРЕЛЬ МОРСКАЯ	190	
Б ●	ФОРЕЛЬ РЕЧНАЯ	150	
Б ●	ФОРЕЛЬ РАДУЖНАЯ	120	
Б ●	КАМБАЛА	70	★
Б ●	КАРАСЬ	90	★
Б ●	КАРП	110	★
Б ●	ЛЕЩ	100	★
Б ●	МИНТАЙ	60	★
Ж ●	МОЙВА	160	
Б ●	ОКУНЬ МОРСКОЙ	100	★
Б ●	ОКУНЬ РЕЧНОЙ	80	★
Ж ●	ОСЕТР	160	
Б ●	ПАЛТУС	100	★
Б ●	САЗАН	100	★
Ж ●	САЙРА	200	
Ж ●	СЕЛЬДЬ	200	
Б ●	СЕЛЬДЬ НЕЖИРНАЯ	140	
Ж ●	СКУМБРИЯ	190	
Б ●	СОМ	120	
Б ●	СТАВРИДА	110	★
Ж ●	СТЕРЛЯДЬ ЖИРНАЯ	320	
Б ●	ТРЕСКА	70	★
Б ●	ТУНЕЦ	140	
Б ●	УГОРЬ МОРСКОЙ	90	★
Ж ●	УГОРЬ РЕЧНОЙ	330	
Б ●	ХЕК	80	★
Б ●	ЩУКА	80	★
Б ●	РАКИ	80	★
Б ●	ОСЬМИНОГ	70	★
Б ●	МИДИИ	80	★
Б ●	КРАБ	80	★
Б ●	КАЛЬМАР	90	★
Б ●	КРЕВЕТКА	80	★
Ж ●	ИКРА КРАСНАЯ	250	
Б ●	ИКРА МИНТАЕВАЯ	130	
К ●	МОРСКАЯ КАПУСТА	20	★

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

○	МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 1%	40	
○	МОЛОКО 3,5%	60	
○	КЕФИР 1%	40	
○	КЕФИР 3,5%	60	
○	ЙОГУРТ 1,5%	60	
○	ПРОСТОКВАША 2,5%	60	
○	РЯЖЕНКА 2,5	60	
○	СЛИВКИ 10%	120	
○	СЛИВКИ 20%	210	
Ж ○	СМЕТАНА 10%	120	
Ж ○	СМЕТАНА 20%	210	
Ж ●	СЫР ГОЛАНДСКИЙ	350	
Ж ●	СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ	220	
Ж ●	СЫР ПОШЕХОНСКИЙ	350	
Ж ●	СЫР РОССИЙСКИЙ	360	
Ж ●	СЫР ШВЕЙЦАРСКИЙ	390	
Ж ●	СЫРКИ И МАССА ТВОРОЖНЫЕ	340	
Ж ●	БРЫНЗА ИЗ КОРОВЬЕГО МОЛОКА	260	
Ж ●	ТВОРОГ ЖИРНЫЙ	230	
Б ●	ТВОРОГ 0% МЯГКИЙ	40	★
Б ●	ТВОРОГ 0% ЗЕРНИСТЫЙ	70	★
Ж ●	ГЛАЗИРОВАННЫЕ СЫРКИ	400	
Ж ●	МОЛОЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ	130	
Ж ●	МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ	180	
Ж ●	ПЛОМБИР	230	

Б - белки, Ж - жиры, У - углеводы, К - клетчатка, ★ - продукты с высоким индексом сытости

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ

МАСЛА, ЖИРЫ

Ж ●	ЖИР КУЛИНАРНЫЙ	900
Ж ●	МАЙОНЕЗ ОБЫЧНЫЙ	600
Ж ●	МАРГАРИН МОЛОЧНЫЙ	750
Ж ●	МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	900
Ж ●	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	750
Ж ●	МАСЛО ТОПЛЕНОЕ	900
Ж ●	ШПИК СВИНОЙ	820

ЯЙЦА

●	ЯЙЦО КУРИНОЕ НА 100 Г	150
●	ЯЙЦО 1ШТ. 1 КАТЕГОРИИ 60Г	90
Ж ●	ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК 100 Г	350
Ж ●	ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК 1 ШТ	70★
Б ●	ЯИЧНЫЙ БЕЛОК 100 Г	50★
Б ●	ЯИЧНЫЙ БЕЛОК 1 ШТ	20
●	ПЕРЕПЕЛИНОЕ ЯЙЦО 100 Г	160

ГРИБЫ

К ●	БЕЛЫЕ СВЕЖИЕ	30★
К ●	ПОДБЕРЕЗОВИКИ СВЕЖИЕ	30★
К ●	ПОДОСИНОВИКИ СВЕЖИЕ	30★
К ●	ЛИСИЧКИ	15★
К ●	ШАМПИньОНЫ	15★
К ●	ОПЯТА	15★
К ●	МАСЛЯТА	15★

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

У ●	ХЛЕБ ОТРУБНОЙ	180★
У ●	ХЛЕБ РЖАНОЙ	220
У ●	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1-Й СОРТ	250
У ●	СДОБНАЯ ВЫПЕЧКА	300
У ●	БАТОН	230
У ●	БАРАНКИ	310
У ●	СУШКИ	330
У ●	СУХАРИ ПШЕНИЧНЫЕ	400

СЛАДОСТИ

У ●	МЕД	310
У ●	ЗЕФИР	300
У ●	ИРИС	380
У ●	МАРМЕЛАД	200
У ●	САХАР	400
Ж ●	ХАЛВА ПОДСОЛНЕЧНАЯ	520

КРУПЫ

У ○	ГЕРКУЛЕС	350★
У ○	ГОРОХ, ФАСОЛЬ	330★
У ○	ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	330★
У ○	МАКАРОНЫ	330★
У ○	МАННАЯ	330★
У ○	МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1-Й СОРТ	330★
У ○	МУКА ПШЕНИЧНАЯ В/С	330★
У ○	МУКА РЖАНАЯ	330★
У ○	ОВСЯНАЯ	350★
У ○	ПЕРЛОВАЯ	330★
У ○	ПШЕНО	330★
У ○	РИС	330★
У ○	ЯЧНЕВАЯ	330★

КВАШЕННЫЕ, СОЛЕННЫЕ, СУХОФРУКТЫ

К ●	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	20★
●	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10
●	ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	20
У ●	УРЮК	280
У ●	КУРАГА	280
У ●	ИЗЮМ С КОСТОЧКОЙ	280
У ●	КИШМИШ	280
У ●	ВИШНЯ СУШЕНАЯ	280
У ●	ГРУША СУШЕНАЯ	250
У ●	ПЕРСИК СУШЕНЫЙ	280
У ●	ЧЕРНОСЛИВ СУШЕНЫЙ	260
У ●	ЯБЛОКИ СУШЕНЫЕ	280
У ●	ПАПАЙЯ СУШЕНАЯ	340
У ●	КЛУБНИКА СУШЕНАЯ	280
У ●	ФИНИКИ	300
У ●	ИНЖИР	280

ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ

Ж ●	ФУНДУК	700
Ж ●	МИНДАЛЬ	650
Ж ●	ГРЕЦКИЙ ОРЕХ	650
Ж ●	АРАХИС	550
Ж ●	СЕМЕЧКИ ПОДСОЛНЕЧНИКА	580
Ж ●	КЕДРОВЫЙ ОРЕХ	670

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ

ОВОЩИ

К	●	БАКЛАЖАНЫ	20	★
К	●	БРОККОЛИ	40	★
К	●	БРЮКВА	40	★
К	●	ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ (СТРУЧОК)	30	★
У	●	ЗЕЛЕНЬИЙ ГОРОШЕК	70	★
У	●	ЗЕЛЕНЬИ ГОРОШЕК МОЛОДОЙ	40	★
К	●	КАБАЧКИ	30	★
К	●	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30	★
К	●	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	30	★
У	●	КАРТОФЕЛЬ	90	★
У	●	КАРТОФЕЛЬ МОЛОДОЙ	40	★
К	●	ЛУК ЗЕЛЕНЬИЙ (ПЕРО)	20	★
К	●	ЛУК ПОРЕЙ	40	★
К	●	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	40	★
К	●	МОРКОВЬ	30	★
	●	ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	10	
К	●	ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬИЙ СЛАДКИЙ	30	★
К	●	ПЕРЕЦ КРАСНЬИЙ СЛАДКИЙ	30	★
К	●	ПЕТРУШКА	40	★
К	●	РЕДИС	20	★
К	●	РЕДЬКА	30	★
К	●	РЕПА	30	★
К	●	САЛАТ	10	★
УК	●	СВЕКЛА	40	★
К	●	СЕЛЬДЕРЕЙ	10	★
	●	ТОМАТЫ	20	★
К	●	ТЫКВА	30	★
К	●	ХРЕН	70	★
К	●	ЧЕРЕМША	30	★
Ж	●	ЧЕСНОК	100	★
К	●	ШПИНАТ	20	★
К	●	ЩАВЕЛЬ	30	★

ФРУКТЫ

Ж	●	АВОКАДО	160
У	●	БАНАНЫ	90
У	●	ВИНОГРАД	80
У	●	АБРИКОС	40
У	●	АЙВА	40
У	●	АЛЬЧА	40
У	●	АНАНАС	50
У	●	АПЕЛЬСИН	40
У	●	БРУСНИКА	40
У	●	ВИШНЯ	50
У	●	ГОЛУБИКА	40
У	●	ГРАНАТ	50
У	●	ГРЕЙПФРУТ	40
У	●	ГРУША	40
У	●	ЕЖЕВИКА	30
У	●	ЗЕМЛЯНИКА	40
У	●	ИНЖИР	60
У	●	КИВИ	50
У	●	КИЗИЛ	40
У	●	КЛУБНИКА	40
У	●	КЛЮКВА	30
У	●	КРЫЖОВНИК	40
У	●	ЛИМОН	30
У	●	МАЛИНА	40
У	●	МАНДАРИН	40
У	●	МОРОШКА	30
У	●	ОБЛЕПИХА	30
У	●	ПЕРСИК	40
У	●	РЯБИНА САДОВАЯ	50
У	●	РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ	50
У	●	СЛИВА САДОВАЯ	40
У	●	СМОРОДИНА БЕЛАЯ	40
У	●	СМОРОДИНА КРАСНАЯ	40
У	●	СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	40
У	●	ХУРМА	60
У	●	ЧЕРЕШНЯ	50
У	●	ЧЕРНИКА	40
У	●	ШЕЛКОВИЦА	50
У	●	ЯБЛОКИ	40
У	●	АРБУЗ	20
У	●	ДЫНЯ	40

