



ILE *kcal* JEST W ...

OWOCACH

- 30 kcal** - 1 garść owoców jagodowych (np. maliny, borówki)
- 40 kcal** - 1 garść śliwek
- 50 kcal** - 1 garść czereśni, winogron
- 75 kcal** - 1 jabłko, gruszka
- 100 kcal** - 1 plaster arbuza
- 110 kcal** - 1 banan
- 145 kcal** - 1 garść suszonych daktyli
- 170 kcal** - 1 garść suszonych śliwek
- 340 kcal** - 1 awokado

WARZYWACH

- 10 kcal** - 1 garść sałaty, rukoli, roszponki
- 30 kcal** - 1 garść kalafiora, brokuła (100g)
- 30 kcal** - 1 pomidor, ogórek
- 40 kcal** - 1 papryka
- 70 kcal** - 1 ziemniak
- 210 kcal** - 1 szklanka ciecior ki konserwowej
- 240 kcal** - 1 szklanka sałatki jarzynowej (180g)
- 320 kcal** - 1 szklanka soczewicy gotowanej
- 330 kcal** - 1 mała porcja frytek (100g)

PRODUKTACH ZBOŻOWYCH

- 20 kcal** - 1 herbatnik (5g)
- 150 kcal** - 1 bułka pełnoziarnista
- 220 kcal** - 1 bułka pszenna
- 250 kcal** - 1 croissant
- 280 kcal** - 1 szklanka suchego makaronu (80g)
- 310 kcal** - 1 drożdżówka z serem
- 350 kcal** - 1 woreczek suchego ryżu (100g)
- 350 kcal** - 1 woreczek suchej kaszy (100g)
- 400 kcal** - 1 szklanka płatków owsianych (100g)

NABIALE

- 120 kcal** - 1 szklanka mleka 2%
- 120 kcal** - 1 szklanka kefiru
- 700 kcal** - 1 szklanka śmietany 30%
- 100 kcal** - 1 skyr naturalny (150g)
- 110 kcal** - 1 mały jogurt naturalny (180g)
- 195 kcal** - 1 serek wiejski (200g)
- 25 kcal** - 1 łyżka twarogu półtłustego (20g)
- 60 kcal** - 1 plaster sera żółtego (15g)
- 70 kcal** - 1 plaster sera pleśniowego (20g)

MIĘSIE

- 100 kcal** - 100g piersi z kurczaka, indyka
- 110 kcal** - 100g polędwicy wołowej
- 120 kcal** - 1 udko z kurczaka (100g)
- 200 kcal** - 100g karkówki
- 10 kcal** - 1 plaster wędliny drobiowej
- 50 kcal** - 1 plaster boczku wędzonego

RYBACH

- 80 kcal** - 100g dorsza surowego
- 120 kcal** - 100g krewetek
- 160 kcal** - 100g łososia wędzonego
- 200 kcal** - 100g łososia surowego
- 220 kcal** - 100g śledzi w oleju
- 275 kcal** - 1 makrela wędzona

PRZEKĄSKACH

- 60 kcal** - 1 łyżka orzechów
- 60 kcal** - 1 łyżka nasion np. słonecznika
- 60 kcal** - 1 ciastko w czekoladzie
- 80 kcal** - 1 cukierek czekoladowy
- 100 kcal** - pasek mlecznej czekolady
- 110 kcal** - garść chipsów