



# Wartość kaloryczna w 100 g produktu

## PRODUKTY ZBOŻOWE (210-390 kcal)

pieczywo 210-280	słodkie bułki 270-300	płatki 320-370	kasze 320-350	makarony 360-390	ryż 320-340	ziemniaki 70-85
---------------------	--------------------------	-------------------	------------------	---------------------	----------------	--------------------

## WARZYWA

większość warzyw  
10-30

## STRĄCZKOWE

grostek, kukurydza, bób  
70-100

nasiona roślin strączkowych  
280-400

## OWOCE

większość owoców  
30-70

awokado, oliwki, banany  
100-160

owoce suszone  
240-360

orzechy  
560-640

## PRODUKTY MLECZNE (40-400 kcal)

mleko  
40-70

śmietany  
100-300

jogurty  
60-100

kefir  
50

sery twarogowe  
100-380

sery żółte  
300-370

## MIĘSO – CHUDE PRODUKTY (70-160 kcal)

chude mięsa i wędliny  
80-150

chudy drób  
130-160

chude ryby  
70-110

jaja  
140

## MIĘSO – TŁUSTE PRODUKTY (160-500 kcal)

tłuste mięsa i wędliny  
200-510

tłusty drób  
>300

tłuste ryby  
160-220

strączkowe  
280-400

## TŁUSZCZE (600-900 kcal)

oliwa  
880

oleje  
885

margaryny  
710-4000

masła  
735-660

majonezy  
500-750

orzechy  
560-640

## WYROBY CUKIERNICZE (250-600 kcal)

cukier  
400

miód  
330

dżemy  
150-250

czokolady  
450-590

ciastka  
330-520

ciasta  
270-440

## INNE PRODUKTY

chipsy  
550-600

fast food  
300-600

zupy instant  
300

gazowane napoje słodzone  
50

alkohol  
50-250



## RYBY

### 100 g fileta z łososia

200 kcal	po ugotowaniu (w wodzie, na parze)
200 kcal	po grillowaniu (bez dodatku tłuszczu)
200 kcal	po upieczeniu (np. w folii)
212 kcal	po ugotowaniu z warzywami (100 g łososia, 50 g włoszczyzny)
352 kcal	po usmażeniu sauté (100 g łososia, 5 g mąki, 15 g oleju)
418 kcal	po usmażeniu z panierką (100 g łososia, 5 g mąki, 10 g jaja, 15 g bułki tartej, 15 g oleju)

### 100 g fileta z dorsza

70 kcal	po ugotowaniu (w wodzie, na parze)
70 kcal	po grillowaniu (bez dodatku tłuszczu)
70 kcal	po upieczeniu (np. w folii)
82 kcal	po ugotowaniu z warzywami (100 g dorsza, 50 g włoszczyzny)
222 kcal	po usmażeniu sauté (100 g dorsza, 5 g mąki, 15 g oleju)
288 kcal	po usmażeniu z panierką (100 g dorsza, 5 g mąki, 10 g jaja, 15 g bułki tartej, 15 g oleju)

### 100 g fileta z sandacza lub szczupaka

96 kcal	gotowanego z warzywami (50 g)
---------	-------------------------------

## OWOCE

### 100 g bez skóry i pestek

28 kcal	truskawki
154 kcal	truskawki z bitą śmietaną (100 g truskawek, 30 g bitej śmietany, 10 g cukru)
29 kcal	maliny
36 kcal	arbuz
36 kcal	melon
45 kcal	jagody
46 kcal	jabłko
54 kcal	ananas
61 kcal	czereśnie
69 kcal	winogrona
95 kcal	banany

## WARZYWA

59 kcal	100 g surówki (33 g sałaty, 33 g ogórka, 33 g pomidora, 5 g oleju)
192 kcal	100 g sałatki jarzynowej z majonezem

### 100 g warzyw po oczyszczeniu

27 kcal	brokuł
22 kcal	kalafior
27 kcal	marchew
77 kcal	ziemniaki

## DRÓB

### 100 g piersi kurczaka

99 kcal	po ugotowaniu (w wodzie, na parze)
99 kcal	po grillowaniu (bez dodatku tłuszczu),
99 kcal	po upieczeniu (np. w folii)
111 kcal	po ugotowaniu z warzywami (100 g piersi z kurczaka, 50 g włoszczyzny)
251 kcal	po usmażeniu sauté (100 g piersi z kurczaka, 5 g mąki, 15 g oleju)
317 kcal	po usmażeniu z panierką (100 g piersi z kurczaka, 5 g mąki, 10 g jaja, 15 g bułki tartej, 15 g oleju)

## WĘDLINY

### 100 g

84 kcal	szynka z indyka
110 kcal	szynka wołowa bardzo chuda
244 kcal	baleron
247 kcal	kielbasa podwawelska
291 kcal	kielbasa myśliwska sucha
326 kcal	kabanosy
342 kcal	parówki
470 kcal	salami

## DODATKI

250 kcal	100 g chleba (2 kromki)
150 kcal	50 g kajzerka (1 sztuka)
35 kcal	1 łyżeczka masła (5 g)
108 kcal	100 g ugotowanego makaronu

## NAPOJE

20 kcal	1 łyżeczka cukru (5 g)
200 kcal	5 szklanek herbaty, każda posłodzona 2 łyżeczkami cukru
126 kcal	kawa cappuccino (kawa, 2 łyżki bitej śmietany, 2 łyżeczki cukru)
40 kcal	soki bez dodatku cukru (100 ml)
100 kcal	1 szklanka soku (250 ml)
245 kcal	1 kufel piwa (500 ml)

## CIASTA

### 100 g

318 kcal	szarlotka
350 kcal	sernik
350 kcal	napoleonka
275 kcal	ciasto tortowe z owocami
414 kcal	pączek
511 kcal	faworki
550 kcal	czekolada