인쇄용 칼로리표 · 식품 1,053가지의 100 g당 수치를 PDF로

100 g당 수치예요. 단·지·탄은 단백질, 지방, 탄수화물의 그램 수예요. 마지막 열은 보통 1회 분량과 그 칼로리예요.

채소·버섯

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
가지	25	1	0.2	2.9	1개 · 300 g 75
감자	77	2	0.1	14.9	1개 · 150 g 116
감자볶음	170	2.8	8	20.4	200 g 340
감자튀김	312	3.4	15	39.2	120 g 374
갓	27	2.9	0.4	1.5	50 g 14
고구마	86	1.6	0.1	17	200 g 172
고수 (생)	23	2.1	0.5	0.9	10 g 2
고추	40	1.9	0.4	7.3	1개 · 15 g 6
곤약	5	0.1	0	0.1	100 g 5
곰보버섯(모렐)	31	3.1	0.6	2.3	100 g 31
군고구마	90	2	0.1	17.4	1개 · 150 g 135
그린빈	31	1.8	0.2	4.3	150 g 47
근대	19	1.8	0.2	2.1	80 g 15
김 (생)	35	5.8	0.3	4.8	1개 · 3 g 1
김치	15	1.1	0.5	0.8	100 g 15
꾀꼬리버섯	32	1.5	0.5	3.1	100 g 32
냉동 혼합 채소	72	3.3	0.5	9.5	150 g 108
느타리버섯 (생)	33	3.3	0.4	3.8	100 g 33
늙은호박	26	1	0.1	6	200 g 52
단옥수수(스위트콘)	86	3.3	1.4	16.7	1개 · 200 g 172
당근	41	0.9	0.2	6.8	1개 · 80 g 33
돼지감자	73	2	0	15.8	100 g 73
딜 (생)	43	3.5	1.1	4.9	10 g 4
라디키오	23	1.4	0.3	3.6	60 g 14
라피니(브로콜리 라브)	22	3.2	0.5	0.1	100 g 22
래디시	16	0.7	0.1	1.8	1개 · 10 g 2
레몬그라스	99	1.8	0.5	25.3	10 g 10
로마네스코	35	2.4	0.3	5.3	150 g 53
로즈메리 (생)	131	3.3	5.9	6.6	3 g 4
루바브	21	0.9	0.2	2.7	100 g 21
루콜라	25	2.6	0.7	2	40 g 10
루타바가(스웨덴 순무)	37	1.1	0.2	6.3	100 g 37
리크	61	1.5	0.3	12.3	50 g 31
마늘	149	6.4	0.5	31	1개 · 5 g 7
무	18	0.6	0.1	2.5	100 g 18
물냉이(크레송)	11	2.3	0.1	0.8	30 g 3
민트 (생)	44	3.3	0.7	1.6	5 g 2
바질 (생)	23	3.1	0.6	1.1	5 g 1
방울양배추	43	3.4	0.3	5.2	120 g 52
방울토마토	18	0.9	0.2	2.7	1개 · 15 g 3
배추	16	1.2	0.2	2	100 g 16
버터넛 호박(땅콩호박)	45	1	0.1	9.7	150 g 68
벨기에 엔다이브	17	0.9	0.1	0.9	1개 · 60 g 10
브로콜리	34	2.8	0.4	4.4	150 g 51
블랙 트러플	73	8.3	0.5	0.6	5 g 4
비트	43	1.6	0.2	6.8	1개 · 200 g 86
뽕나무버섯	37	3.2	0.7	2.9	100 g 37
사보이 양배추	27	2	0.1	3	100 g 27
사워크라우트	19	0.9	0.1	1.4	100 g 19
상추	15	1.4	0.2	1.6	50 g 8
새송이버섯	31	2.8	0.4	2.9	100 g 31
생강	80	1.8	0.8	15.8	10 g 8
샬롯	72	2.5	0.1	13.6	1개 · 25 g 18
선드라이드 토마토	213	5.1	14.1	17.5	30 g 64
세라노 고추	32	1.7	0.4	3	1개 · 6 g 2
셀러리	14	0.7	0.2	1.4	1개 · 40 g 6
셀러리악	42	1.5	0.3	7.4	100 g 42
숙주나물	30	3	0.2	4.1	50 g 15
순무 (생)	28	0.9	0.1	4.6	100 g 28
스냅피	42	2.8	0.2	5	80 g 34
스파게티 호박(국수호박)	31	0.6	0.6	5.4	150 g 47
시금치	23	2.9	0.4	1.4	50 g 12
아스파라거스	20	2.2	0.1	1.8	100 g 20
아티초크	47	3.3	0.1	5.1	1개 · 120 g 56
얌	118	1.5	0.2	23.8	150 g 177
양배추	25	1.3	0.1	3.3	100 g 25
양송이버섯	22	3.1	0.3	2.3	100 g 22
양파	40	1.1	0.1	7.6	50 g 20
어린잎 채소	20	2	0.4	1.9	50 g 10
오이	15	0.7	0.1	3.1	1개 · 120 g 18
오크라	33	1.9	0.2	4.3	100 g 33
올리브	116	0.8	10.9	4.4	30 g 35
완두콩	81	5.4	0.4	8.8	80 g 65
으깬 감자	106	2	4.2	13.5	200 g 212
자연산 버섯	22	2.4	0.2	1.9	100 g 22
잠두콩(누에콩)	72	5.6	0.6	7.5	100 g 72
적양배추	31	1.4	0.2	5.3	100 g 31
주키니 호박	17	1.2	0.3	2.1	150 g 26
죽순	19	1.7	0.4	1.8	50 g 10
차이브	30	3.3	0.7	1.9	10 g 3
청경채	13	1.5	0.2	1.2	100 g 13
카사바	160	1.4	0.3	36.3	150 g 240
케이퍼	23	2.4	0.9	1.7	1작은술 · 5 g 1
케일	35	2.9	1.5	0.3	60 g 21
콜라드 그린	32	3	0.6	1.4	80 g 26
콜라비	27	1.7	0.1	2.6	100 g 27
콜리플라워	25	1.9	0.3	3	150 g 38
타임 (생)	101	5.6	1.7	10.4	3 g 3
토란	112	1.5	0.2	22.4	100 g 112
토마토	18	0.9	0.2	2.7	1개 · 120 g 22
토마티요	32	1	1	3.9	1개 · 35 g 11
파(대파·쪽파)	32	1.8	0.2	4.7	20 g 6
파스닙	75	1.2	0.3	13.1	80 g 60
파슬리 (생)	36	3	0.8	3	10 g 4
파프리카	27	1	0.3	3.9	1개 · 150 g 41
팜하트(야자순)	28	2.5	0.6	2.2	80 g 22
팽이버섯	37	2.7	0.3	5.1	80 g 30
펜넬	31	1.2	0.2	4.2	100 g 31
포르치니 버섯	32	3.1	0.4	3	100 g 32
표고버섯	34	2.2	0.5	4.3	100 g 34
풋콩(에다마메)	121	11.9	5.2	3.7	100 g 121
할라피뇨	29	0.9	0.4	3.7	1개 · 14 g 4
히카마	38	0.7	0.1	3.9	100 g 38

과일·베리

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
감	70	0.6	0.2	15	1개 · 170 g 119
건포도	299	3.3	0.3	74.8	30 g 90
구스베리	44	0.9	0.6	5.9	100 g 44

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
구아바	**68**	2.5	0.9	8.9	1개 · 55 g **37**
귤	**53**	0.8	0.3	11.5	1개 · 80 g **42**
금귤	**71**	1.9	0.9	9.4	1개 · 20 g **14**
냉동 믹스 베리	**50**	1.1	0.3	7.9	100 g **50**
대추야자	**277**	1.8	0.1	68.3	1개 · 24 g **66**
두리안	**147**	1.5	5.3	23.3	100 g **147**
딸기	**32**	0.7	0.3	5.7	150 g **48**
라임	**30**	0.7	0.2	7.7	30 g **9**
라즈베리	**52**	1.2	0.7	5.4	100 g **52**
레드커런트	**56**	1.4	0.2	9.5	100 g **56**
레몬	**29**	1.1	0.3	6.5	1조각 · 10 g **3**
리치	**66**	0.8	0.4	15.2	100 g **66**
마르멜로(서양 모과)	**57**	0.4	0.1	13.4	150 g **86**
말린 망고	**319**	2.5	1.2	76.2	30 g **96**
말린 무화과	**249**	3.3	0.9	54.1	30 g **75**
말린 사과	**243**	0.9	0.3	57.2	30 g **73**
말린 살구	**241**	3.4	0.5	55.3	30 g **72**
말린 크랜베리	**308**	0.2	1.1	77.5	30 g **92**
말린 파인애플	**347**	1.2	0.7	81.7	30 g **104**
망고	**60**	0.8	0.4	13.4	1개 · 300 g **180**
멜론	**34**	0.8	0.2	7.3	1조각 · 200 g **68**
무화과	**74**	0.8	0.3	16.3	1개 · 50 g **37**
바나나	**89**	1.1	0.3	20.2	1개 · 120 g **107**
바나나칩	**519**	2.3	33.6	50.7	30 g **156**
배	**42**	0.5	0.2	7	1개 · 200 g **84**
복숭아	**39**	0.9	0.3	8	1개 · 150 g **59**
블랙베리	**43**	1.4	0.5	4.3	100 g **43**
블랙커런트	**63**	1.4	0.4	15.4	100 g **63**
블루베리	**57**	0.7	0.3	12.1	80 g **46**
사과	**52**	0.3	0.2	11.4	1개 · 180 g **94**
살구	**48**	1.4	0.4	9.1	1개 · 35 g **17**
서양배	**57**	0.4	0.1	12.1	1개 · 170 g **97**
석류	**83**	1.7	1.2	14.7	150 g **125**
수박	**30**	0.6	0.1	7.2	1조각 · 300 g **90**
스타프루트	**31**	1	0.3	3.9	1개 · 90 g **28**
아보카도	**160**	2	14.7	1.8	1개 · 140 g **224**
애플소스	**102**	0.2	0.2	24.4	100 g **102**
오디	**43**	1.4	0.4	8.1	150 g **65**
오렌지	**47**	0.9	0.1	9.4	1개 · 150 g **71**
용과	**68**	0.7	0.2	14.4	1개 · 300 g **204**
자두	**46**	0.7	0.3	10	1개 · 40 g **18**
자몽	**42**	0.8	0.1	9.1	1개 · 250 g **105**
잭프루트	**95**	1.7	0.6	21.8	100 g **95**
천도복숭아	**44**	1.1	0.3	8.8	1개 · 140 g **62**
체리	**63**	1.1	0.2	13.9	150 g **95**
코코넛	**354**	3.3	33.5	6.2	50 g **177**
크랜베리	**46**	0.5	0.1	8.4	50 g **23**
클레멘타인	**47**	0.8	0.1	10.3	1개 · 75 g **35**
키위	**61**	1.1	0.5	11.7	1개 · 75 g **46**
타마린드	**239**	2.8	0.6	57.4	30 g **72**
타트체리	**50**	1	0.3	10.6	150 g **75**
파인애플	**50**	0.5	0.1	11.7	150 g **75**
파파야	**43**	0.5	0.3	9.1	150 g **65**
패션프루트(백향과)	**97**	2.2	0.7	13	1개 · 18 g **17**
포도	**69**	0.7	0.2	17.2	150 g **104**
포멜로	**38**	0.8	0	8.6	200 g **76**
푸룬 말린 것	**240**	2.2	0.4	56.8	30 g **72**
플랜틴 튀김	**267**	1.5	9.2	43.7	100 g **267**
플랜틴(요리용 바나나)	**122**	1.3	0.3	30.2	1개 · 180 g **220**
후르츠 칵테일 (통조림)	**57**	0.4	0.1	13.9	120 g **68**

곡류·콩류·가루류

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
가당 시리얼	**388**	8.2	3.2	79.2	30 g **116**
감자 전분	**348**	0	0.2	86.3	1큰술 · 10 g **35**
검은 강낭콩(블랙빈) 삶은 것	**132**	8.9	0.5	15	150 g **198**
귀리 가루	**404**	14.7	9.1	59.2	1큰술 · 10 g **40**
그래놀라	**489**	13.7	24.3	45	50 g **245**
기장	**119**	3.5	1	22.4	200 g **238**
당면	**351**	0.2	0.1	85.6	60 g **211**
동부콩(블랙아이드피) 삶은 동부콩	**116**	7.7	0.5	14.3	150 g **174**
라면	**440**	10.2	17.6	57.4	1팩 · 70 g **308**
렌틸콩 삶은 것	**116**	9	0.4	12.2	180 g **209**
리마콩 삶은 리마콩 (버터빈)	**115**	7.8	0.4	13.9	150 g **173**
메밀	**92**	3.4	0.6	17.2	180 g **166**
메밀가루	**335**	12.6	3.1	60.6	1큰술 · 10 g **34**
뮤즐리	**370**	10	6	57.6	50 g **185**
밀가루	**364**	10.3	1	73.6	1큰술 · 10 g **36**
밀기울	**216**	15.6	4.3	21.7	1큰술 · 4 g **9**
밀배아	**375**	27.2	9.5	35.1	1큰술 · 7 g **26**
바스마티 쌀	**117**	2.7	0.6	24.4	150 g **176**
베이크드 빈스	**94**	4.8	0.4	17	150 g **141**
병아리콩 삶은 것	**164**	8.9	2.6	19.8	150 g **246**
병아리콩 가루	**387**	22.4	6.7	47	1큰술 · 10 g **39**
보리쌀	**123**	2.3	0.4	24.4	200 g **246**
불구르	**342**	12.3	1.3	63.4	70 g **239**
붉은 강낭콩 삶은 것	**127**	8.7	0.5	15.4	150 g **191**
브랜 플레이크	**360**	11.5	4.4	59.3	40 g **144**
세몰리나	**360**	12.7	1.1	68.9	40 g **144**
소바 삶은 것	**99**	5.1	0.1	21.4	200 g **198**
슈페츨레	**168**	5.8	1.3	32	200 g **336**
스펠트밀	**127**	5.5	0.8	22.5	150 g **191**
쌀·밥	**130**	2.7	0.3	27.6	180 g **234**
쌀가루	**366**	6	1.4	77.7	1큰술 · 10 g **37**
쌀국수 면	**364**	6	0.6	78.6	70 g **255**
아마란스	**102**	3.8	1.6	16.6	150 g **153**
에그 누들	**384**	14.2	4.4	68	70 g **269**
오니기리	**170**	2.7	0.3	36.1	1개 · 110 g **187**
오트 브랜	**246**	17.3	7	50.8	1큰술 · 6 g **15**
오트밀	**379**	13.2	6.5	57.6	50 g **190**
옥수수 전분	**381**	0.3	0.1	90.4	1큰술 · 8 g **30**
와일드 라이스	**357**	14.7	1.1	68.7	60 g **214**
우동	**95**	2.6	0.4	19.5	220 g **209**
익힌 퀴노아	**120**	4.4	1.9	18.5	150 g **180**
재스민 쌀	**143**	2.9	0.7	30.5	150 g **215**
쪼갠 완두콩	**364**	23.1	3.9	39.4	60 g **218**
콘밀(옥수수가루)	**362**	8.1	3.6	69.6	50 g **181**
콘플레이크	**384**	5.9	0.9	85.3	40 g **154**
쿠스쿠스	**112**	3.8	0.2	21.8	180 g **202**
퀴노아	**368**	14.1	6.1	57.2	60 g **221**
타피오카 펄	**358**	0.2	0	87.8	30 g **107**
파스타	**158**	5.8	0.9	29.2	200 g **316**
폴렌타	**370**	7.1	1.8	75.5	70 g **259**
핀토콩 삶은 것	**143**	9	0.7	17.2	150 g **215**
필라우 라이스	**134**	2.5	3.7	22.1	180 g **241**
현미	**123**	2.7	1	24	180 g **221**
호밀가루	**349**	10.9	1.5	63.6	1큰술 · 10 g **35**
활성 글루텐	**370**	75.2	1.9	13.2	20 g **74**
흰강낭콩 삶은 것	**139**	9.7	0.3	18.8	150 g **209**

빵·제과

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
갈레트 데 루아	**434**	7.6	30	33.4	1조각 · 100 g **434**
글루텐 프리 빵	**261**	2.6	3.3	51.8	1조각 · 30 g **78**
난	**311**	11.1	7.3	45	1개 · 90 g **280**
데니시 페이스트리	**403**	7	22.4	43.3	1개 · 80 g **322**
도사	**210**	5.7	4	35.2	1개 · 100 g **210**
라바시	**275**	9.1	1.2	53	60 g **165**
로스카 데 레예스	**372**	8.5	11.8	55.9	1조각 · 100 g **372**
루세카트(사프란 번)	**317**	7.5	8	51.5	1개 · 60 g **190**
마늘빵	**349**	8.3	16.6	39.1	1조각 · 30 g **105**
모닝빵	**293**	9.1	5.3	49.7	1개 · 50 g **147**
바게트	**287**	8.3	1.4	58.3	1조각 · 30 g **86**
베이글	**275**	10.5	1.6	51.1	1개 · 100 g **275**
브리오슈	**401**	11.3	19.1	46	1조각 · 30 g **120**
빵가루	**395**	13.3	5.3	67.5	20 g **79**
소시지 롤	**352**	8.4	24.1	24.6	1개 · 90 g **317**
소프트 프레첼	**330**	9.2	7.1	54.6	1개 · 80 g **264**
스콘	**382**	6.7	18.4	46.9	1개 · 70 g **267**
스파나코피타	**212**	8.3	15.2	9.3	150 g **318**
시나몬 롤	**452**	4.5	26.6	47.4	1개 · 100 g **452**
식빵	**265**	9	3.2	45.2	1조각 · 30 g **80**
쌀 뻥튀기	**385**	7.3	3	80.5	1개 · 8 g **31**
아레파	**189**	2.8	3.9	35.1	1개 · 90 g **170**
아이리시 소다빵	**261**	7.6	1.6	52.2	1조각 · 40 g **104**
알루 파라타	**235**	5.9	9	30.4	1개 · 120 g **281**
애플 턴오버	**338**	4.2	18.7	36.6	1개 · 100 g **338**
엠파나다	**333**	12.1	19.2	25.9	1개 · 120 g **400**
요크셔 푸딩	**197**	6.7	8.3	23.4	1개 · 25 g **49**
울레카케	**325**	7.4	7.6	55.7	1조각 · 40 g **130**
이들리	**128**	6.4	0.3	19.2	1개 · 40 g **51**
잉글리시 머핀	**227**	8.9	1.7	40.7	1개 · 60 g **136**
자메이카 비프 패티	**352**	15.4	20.8	24.6	1개 · 140 g **493**
잡곡빵	**265**	13.4	4.2	35.9	1조각 · 30 g **80**
차파티	**299**	7.8	9.2	36.4	1개 · 40 g **120**
초콜릿 크루아상	**421**	7.4	22.8	46.1	1개 · 70 g **295**
치아바타	**272**	7.7	1.1	55.9	1조각 · 30 g **82**
코니시 패스티	**278**	7	17.8	21.9	1개 · 220 g **612**
콘브레드	**287**	6.5	9.8	41.4	1개 · 60 g **172**
크래커	**510**	6.6	26.4	59	30 g **153**
크럼펫	**207**	6.9	1	41.4	1개 · 55 g **114**
크루아상	**406**	8.2	21	43.2	1개 · 60 g **244**
크루통	**407**	11.9	6.6	68.4	20 g **81**
크리스프브레드	**379**	10	3.6	73.7	1개 · 10 g **38**
키슈	**365**	11.9	29.2	12.9	150 g **548**
타코 셸	**476**	6.4	21.8	56.8	1개 · 13 g **62**
토르티야	**297**	8	7.6	46.9	1개 · 50 g **149**
통밀빵	**247**	13	3.4	35	1조각 · 30 g **74**
파라타	**326**	6.4	13.2	35.8	1개 · 80 g **261**
파파덤	**501**	11.5	38.8	25.7	1개 · 8 g **40**
판도로	**401**	8.1	17.4	51.5	1조각 · 80 g **321**
팡 지 케이주 (브라질 치즈빵)	**331**	8.3	15.6	39	1개 · 20 g **66**
포카치아	**249**	8.8	7.9	34	1조각 · 80 g **199**
포테이토 브레드	**266**	12.5	3.1	40.8	1조각 · 30 g **80**
프렌치토스트	**273**	10.4	11.4	31.1	1개 · 60 g **164**
프루트케이크	**349**	4	11.1	58.1	1조각 · 80 g **279**
피타 빵	**259**	7.5	0.9	53	1개 · 60 g **155**
필로 반죽	**289**	7.1	6	50.8	100 g **289**

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
할라	**290**	7.2	7.7	45.6	1조각 · 40 g **116**
핫 크로스 번	**312**	7.3	5.8	54	1개 · 70 g **218**
호밀빵	**259**	8.5	3.3	43.5	1조각 · 30 g **78**

육류·가금류

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
가라아게	**307**	24.2	18.1	13	1개 · 30 g **92**
개먼 구운 개먼 (돼지 뒷다리 햄)	**199**	27.5	9.9	0	120 g **239**
거위 구이 구운 거위고기	**238**	29	12.7	0	150 g **357**
글레이즈드 햄	**186**	21.1	8.5	4.9	1조각 · 30 g **56**
꿩고기 구운 꿩	**220**	27.9	12	0	150 g **330**
다진 닭고기	**143**	17.4	8.1	0	150 g **215**
다진 돼지고기 (생)	**263**	16.9	21.2	0	150 g **395**
다진 소고기	**250**	17	20	0	150 g **375**
다진 양고기	**282**	16.6	23.4	0	150 g **423**
다진 칠면조 고기 (생)	**150**	18.7	8.3	0	150 g **225**
닭 간	**119**	16.9	4.8	0.7	150 g **179**
닭 간 파테	**269**	13.8	22.9	2	1큰술 · 15 g **40**
닭 북채(닭다리)	**161**	18.1	9.2	0.1	1개 · 75 g **121**
닭 염통 (생)	**153**	15.6	9.3	0.7	150 g **230**
닭가슴살	**110**	23	1.2	0	150 g **165**
닭날개	**191**	17.5	12.8	0	150 g **287**
닭다리살	**121**	19.7	4.1	0	150 g **182**
닭똥집(닭모래집) 닭 모래주머니 (생)	**94**	17.7	2.1	0	150 g **141**
도너 케밥	**377**	23.5	31.4	0	100 g **377**
돼지 간	**134**	21.4	3.6	2.5	150 g **201**
돼지 껍데기 튀김	**580**	54.1	40.3	0	30 g **174**
돼지 안심	**143**	21	6	0	150 g **215**
돼지 어깨살	**148**	19.6	7.1	0	150 g **222**
돼지갈비	**277**	15.5	23.4	0	200 g **554**
돼지고기 로스트 구운 돼지고기 (로스트)	**163**	30.5	4.3	0.7	150 g **245**
런천미트 통조림 (스팸)	**315**	13.4	26.6	4.6	60 g **189**
리버부어스트(간 소시지)	**326**	14.1	28.5	2.2	30 g **98**
메추리	**134**	21.8	4.5	0	150 g **201**
모르타델라	**305**	15	26.7	1.4	1조각 · 15 g **46**
베이컨 구운 것	**468**	33.9	35.1	1.7	1조각 · 8 g **37**
볼로냐 소시지	**308**	15.2	24.6	5.5	1조각 · 20 g **62**
브라트부어스트	**333**	13.7	29.2	2.9	1개 · 85 g **283**
블러드 소시지	**313**	12.2	27.1	4.5	100 g **313**
사슴고기	**120**	23	2.4	0	150 g **180**
살라미	**378**	21.1	31.6	0.7	1조각 · 10 g **38**
삼겹살	**518**	9.3	53	0	100 g **518**
소 간	**135**	20.4	3.6	3.9	150 g **203**
소 안심	**121**	21.2	4	0	150 g **182**
소 양(위) 삶은 소 위 (양)	**94**	11.7	4	2	150 g **141**
소 양지	**157**	20.7	7.4	0.6	150 g **236**
소 염통	**112**	17.7	3.9	0.1	150 g **168**
소갈비	**269**	37.3	13.3	0	200 g **538**
소고기	**170**	20	10	0	150 g **255**
송아지 간 (생)	**86**	14.9	1.1	4.1	100 g **86**
송아지고기	**107**	21.3	1.8	0	150 g **161**
스테이크	**131**	22.1	4.1	0	200 g **262**
양고기	**230**	17.9	17.1	0	150 g **345**
영국식 돼지고기 소시지 구운 영국식 돼지고기 소시지	**294**	14.5	22.1	9	1개 · 50 g **147**
오리 가슴살(마그레) 구운 오리 가슴살 (마그레)	**222**	26.7	12.8	0	150 g **333**
오리 콩피	**195**	32	7.4	0	150 g **293**

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
오리고기	**404**	11.5	39.3	0	150 g **606**
우설(소 혀)	**224**	14.9	16.1	3.7	100 g **224**
육포	**410**	33.2	25.6	9.2	30 g **123**
이탈리안 소시지	**317**	18.2	26.2	2.1	1개 · 80 g **254**
차시우	**249**	25.9	12.8	7.5	150 g **373**
초리소	**476**	20.9	41.9	2.6	50 g **238**
치폴라타 소시지	**282**	18.8	22.4	0.8	1개 · 40 g **113**
칠면조 가슴살	**114**	23.7	1.5	0	150 g **171**
칠면조 다리살	**118**	20.5	4	0	200 g **236**
칠면조 소시지	**196**	23.9	10.4	0	100 g **196**
카르네 아사다	**273**	24.7	18.5	0.3	150 g **409**
코테키노 (삶은 돼지고기 소시지)	**323**	15.2	29.1	0	100 g **323**
코프타	**290**	25.3	20.5	1.3	1개 · 50 g **145**
콘비프	**142**	21.7	6	0.3	1조각 · 30 g **43**
킬바사	**325**	10.8	29.6	3.7	60 g **195**
토끼고기	**136**	20.1	5.5	0	150 g **204**
통닭구이	**239**	27.3	13.6	0	200 g **478**
파스트라미	**147**	21.8	5.8	0.4	1조각 · 15 g **22**
판체타	**342**	20.2	28.8	0.8	1조각 · 10 g **34**
페퍼로니	**504**	19.3	46.3	1.2	30 g **151**
포크찹	**170**	20.7	9	0	150 g **255**
프라임 립 (뼈째 구운 소 등심)	**365**	22.6	29.8	0	200 g **730**
프랑크 소시지	**260**	11	23	1.6	1개 · 50 g **130**
프로슈토 건조 숙성 햄	**229**	31	11.5	0.3	1조각 · 15 g **34**
피카냐	**257**	26.8	15.8	0	200 g **514**
하몽 세라노	**229**	31	11.5	0.3	1조각 · 15 g **34**
햄	**164**	16.6	8.8	2.3	1조각 · 20 g **33**
훈제 소시지	**320**	12	28.7	2.4	50 g **160**
훈제 칠면조	**208**	28.1	9.7	0	80 g **166**

생선·해산물

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
가리비 익힌 가리비	**110**	20.2	1.8	3.2	100 g **110**
가자미·서대 (생)	**70**	12.4	1.9	0	150 g **105**
가재	**77**	16	0.9	0	100 g **77**
강꼬치고기	**88**	19.3	0.7	0	150 g **132**
게	**87**	18.1	1.1	0	100 g **87**
게맛살	**95**	7.6	0.5	14.5	1개 · 16 g **15**
고등어	**205**	18.6	13.9	0	150 g **308**
곱사연어	**127**	20.5	4.4	0	150 g **191**
굴	**59**	5.2	1.6	5.5	1개 · 15 g **9**
그라브락스	**212**	19.3	12.6	4.1	1조각 · 15 g **32**
농어 (생)	**97**	18.4	2	0	150 g **146**
대구	**82**	17.8	0.7	0	150 g **123**
도미	**129**	20.9	5.1	0	150 g **194**
랍스터 삶은 랍스터	**91**	19.6	1.3	0.1	150 g **136**
럼프피시 알	**111**	10.4	7.3	1	1작은술 · 7 g **8**
루테피스크 루트피스크 (잿물 절임 대구, 삶은 것)	**28**	5.9	0.5	0	150 g **42**
마히마히(만새기) 익힌 만새기 (마히마히)	**109**	23.7	0.9	0	150 g **164**
메기	**119**	15.2	5.9	0	150 g **179**
메기튀김 튀긴 메기	**255**	13.5	16.7	11.2	150 g **383**
메를루사	**83**	17.6	1.4	0	150 g **124**
명태	**76**	17.2	0.8	0	150 g **114**
문어	**82**	14.9	1	2.2	100 g **82**
방어(하마치)	**217**	20.7	17.2	0.3	100 g **217**
새우	**85**	20	0.5	0	150 g **128**
새우튀김	**218**	12.3	12.9	11.9	150 g **327**
생선튀김	**193**	11.9	10	13.4	150 g **290**
송어	**141**	19.9	6.2	0	150 g **212**
스내퍼(퉁돔) 익힌 스내퍼 (퉁돔)	**121**	26.3	1.7	0	150 g **182**
스캄피 튀김	**282**	10.9	13.6	29	120 g **338**
스프랫	**186**	19.8	11.9	0	100 g **186**
아귀 구운 아귀	**98**	23	0.7	0	150 g **147**
안초비	**210**	28.9	9.7	0	20 g **42**
연어	**208**	20	13	0	150 g **312**
연어알 생선 알 (생)	**143**	22.3	6.4	1.5	1큰술 · 15 g **21**
염장 대구(바칼라우) 말린 것	**206**	47.6	1.7	0	50 g **103**
오징어	**92**	15.6	1.4	3.1	100 g **92**
오징어튀김	**234**	13.8	13.2	13.6	150 g **351**
잉어	**127**	17.8	5.6	0	150 g **191**
장어	**184**	18.4	11.7	0	100 g **184**
정어리 기름 통조림	**208**	24.6	11.4	0	90 g **187**
조개	**86**	14.7	1	3.6	100 g **86**
참치 통조림, 물 담금	**116**	25.5	0.8	0	100 g **116**
청어	**262**	14.2	18	9.6	80 g **210**
킹크랩	**84**	18.3	0.6	0	100 g **84**
타라마살라타	**534**	6.8	54.8	3.2	1큰술 · 15 g **80**
터봇	**92**	17.2	2.5	0	150 g **137**
틸라피아	**96**	20.1	1.7	0	150 g **144**
팡가시우스(바사)	**74**	14.9	1.6	0	150 g **111**
퍼치	**82**	17.9	1.2	0	150 g **123**
피시 스틱	**277**	11	16.2	20.2	1개 · 28 g **78**
피시 케이크	**255**	13.2	13.7	18.4	1개 · 40 g **102**
할리벗 (생)	**91**	18.6	1.3	0	150 g **137**
해덕	**74**	16.3	0.5	0	150 g **111**
홍연어	**131**	22.3	4.7	0	150 g **197**
홍합	**86**	11.9	2.2	3.7	100 g **86**
황새치	**172**	23.4	7.9	0	150 g **258**
훈제 연어	**178**	22	9.5	0.9	50 g **89**

유제품·달걀

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
가공 치즈	**297**	17.8	23	4.8	1조각 · 20 g **59**
고다 치즈	**356**	25	27	2.2	1조각 · 20 g **71**
고단백 요거트	**98**	7.5	2.3	11.5	1개 · 150 g **147**
고르곤졸라 치즈	**312**	19	26.4	0	30 g **94**
과일 요거트	**105**	4.9	1.4	18.6	150 g **158**
그뤼에르 치즈	**413**	29.8	32.3	0.4	1조각 · 20 g **83**
그릭 요거트	**73**	9.9	2	3.9	150 g **110**
달걀	**143**	12.6	9.5	0.7	1개 · 55 g **79**
달걀 노른자	**322**	15.9	26.5	3.6	1개 · 17 g **55**
달걀 흰자	**52**	10.9	0.2	0.7	1개 · 33 g **17**
달걀프라이	**196**	13.6	15	0.8	1개 · 55 g **108**
두유 요거트	**94**	3.5	1.8	15.8	125 g **118**
라브네	**158**	8.1	12.5	3.6	1큰술 · 30 g **47**
라이타	**57**	4.4	2.4	5.5	1큰술 · 20 g **11**
레드 레스터 치즈	**403**	25	33.6	0.1	1조각 · 20 g **81**
리코타 치즈	**150**	7.5	10.2	7.3	50 g **75**
마스카르포네 치즈	**385**	4.4	39	4	1큰술 · 15 g **58**
마시는 요거트	**74**	3	1.4	11.6	1잔 · 250 g **184**
먼스터 치즈	**368**	23.4	30	1.1	1조각 · 20 g **74**
메추리알	**158**	13.1	11.1	0.4	1개 · 10 g **16**
모차렐라 치즈	**256**	19.5	19.5	0.7	50 g **128**
몬터레이 잭 치즈	**373**	24.5	30.3	0.7	1조각 · 20 g **75**
무가당 연유	**134**	6.8	7.6	10	1큰술 · 15 g **20**
버터	**717**	0.9	81	0.1	10 g **72**

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
버터밀크	40	3.3	1.1	4.8	1잔 · 250 g 100
부라타 치즈	273	17.4	21.4	2.7	1개 · 125 g 341
부팔라 모차렐라	260	14.5	22.3	0.2	60 g 156
브리 치즈	334	20.8	27.7	0.5	30 g 100
블루치즈	353	21.4	28.7	2.3	30 g 106
사워크림	162	2.6	15	3	1큰술 · 20 g 32
생크림	131	3.1	11.5	4.3	1큰술 · 15 g 20
스크램블드 에그	145	10	11	1.6	120 g 174
스키르	49	8	0	3.9	150 g 74
스틸턴 치즈	410	23.7	35	0.1	1조각 · 20 g 82
에담 치즈	357	25	28.6	1.4	1조각 · 20 g 71
에멘탈 치즈	393	27	31	1.4	1조각 · 20 g 79
염소 치즈	264	18.5	21.1	0	30 g 79
오리알	185	12.8	13.8	1.4	1개 · 70 g 130
요거트 파르페	104	5.3	2.2	14.8	200 g 208
우유	52	2.8	2.5	4.7	1잔 · 250 g 130
웨이 프로틴	400	80	6	8	1스쿱 · 30 g 120
웬즐리데일 치즈	381	23.7	31.8	0.1	1조각 · 20 g 76
전지분유	496	26.3	26.7	38.4	1큰술 · 8 g 40
체다 치즈	410	24.3	33.8	2.1	1조각 · 20 g 82
카망베르 치즈	300	19.8	24.3	0.5	30 g 90
케소 프레스코	298	18.9	23.4	3	30 g 89
케피르	40	3	1	4	1잔 · 250 g 100
코코넛 요거트	92	0.7	7.6	5	150 g 138
코티지 치즈	121	17	5	1.8	150 g 182
코티하 치즈	366	20	30	4	20 g 73
콜비 치즈	394	23.8	32.1	2.6	1조각 · 20 g 79
쿼크 치즈	88	7.1	4.3	5.7	150 g 132
크림치즈	350	6.2	34.4	5.5	1큰술 · 15 g 53
클로티드 크림	586	1.6	63.5	2.2	1큰술 · 15 g 88
파니르	328	26	24.5	0.9	50 g 164
파르메산 치즈	392	35.8	25.8	3.2	20 g 78
페코리노	387	31.8	26.9	3.6	15 g 58
페타 치즈	265	14.2	21.5	3.9	40 g 106
프로볼로네 치즈	351	25.6	26.6	2.1	1조각 · 20 g 70
플레인 요거트	61	3.5	3.3	4.7	150 g 92
하바티 치즈	342	24	26.8	0.1	1조각 · 20 g 68
할루미 치즈	313	23.9	23.5	1.6	1조각 · 25 g 78
휘핑크림	257	3.2	22.2	12.5	20 g 51

견과류·씨앗

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
가당 코코넛 플레이크	501	2.9	35.5	43.2	1큰술 · 5 g 25
땅콩	567	25.8	49.2	7.6	30 g 170
땅콩버터	588	25	50	15	1큰술 · 16 g 94
마카다미아	718	7.9	75.8	5.2	30 g 215
믹스넛	607	19.5	53.5	16	30 g 182
밤	245	3.2	2.2	47.9	50 g 123
브라질너트	659	14.3	67.1	4.2	20 g 132
아마씨	534	18.3	42.2	1.6	1큰술 · 10 g 53
아몬드	579	21	50	9.5	30 g 174
아몬드 버터	614	21	55.5	8.5	1큰술 · 16 g 98
잣	673	13.7	68.4	9.4	20 g 135
참깨	573	17.7	49.7	11.7	1작은술 · 3 g 17
치아시드	486	17	31	7.6	1큰술 · 12 g 58
캐슈너트	553	18.2	43.9	26.9	30 g 166
캐슈너트 버터	587	17.6	49.4	25.6	1큰술 · 16 g 94
타히니	595	17	53.8	11.9	1큰술 · 15 g 89
포피시드(양귀비씨)	525	18	41.6	8.6	1작은술 · 3 g 16
피스타치오	560	20.2	45.3	16.6	30 g 168
피칸	691	9.2	72	4.3	30 g 207
해바라기씨	584	21	51	11.4	30 g 175
해바라기씨 버터	617	17.3	55.2	17.6	1큰술 · 16 g 99
햄프시드	553	31.6	48.8	4.7	1큰술 · 10 g 55
허니 아몬드	594	18.2	49.9	14.2	30 g 178
헤이즐넛	628	14.9	60.8	7	30 g 188
호두	654	15	65	7.3	30 g 196
호박씨	559	30.2	49	4.7	30 g 168

기름·소스·양념

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
간장	76	7.7	0	1.6	1큰술 · 15 g 11
거위 기름	900	0	99.8	0	1큰술 · 13 g 117
그레이비 소스	53	3.8	2.4	4.4	60 g 32
기버터	876	0.3	99.5	0	1작은술 · 5 g 44
땅콩기름	884	0	100	0	1큰술 · 14 g 124
라드	902	0	100	0	1큰술 · 13 g 117
랜치 드레싱	430	1.3	44.5	5.9	1큰술 · 15 g 65
마가린	717	0.2	80.7	0.7	10 g 72
마리나라 소스	50	1.4	1.6	5.6	100 g 50
마요네즈	680	1	75	0.6	1큰술 · 15 g 102
망고 처트니	246	0.3	0.1	59.6	1큰술 · 15 g 37
머스터드	60	3.7	3.3	1.8	1작은술 · 5 g 3
바비큐 소스	172	0.8	0.6	39.9	1큰술 · 17 g 29
발사믹 식초	88	0.5	0	17	1큰술 · 15 g 13
베샤멜 소스	147	3.8	10.6	9	1큰술 · 15 g 22
사과 식초	4	0	0	0.9	1큰술 · 15 g 1
사우전드 아일랜드 드레싱	379	1.1	35.1	13.8	1큰술 · 15 g 57
살사 소스	29	1.5	0.2	4.7	1큰술 · 16 g 5
샐러드 크림	326	1.5	26.7	20	1큰술 · 15 g 49
슈말츠(닭 기름)	898	0	99.8	0	1큰술 · 13 g 117
스위트 앤 사워 소스	84	0.6	0.2	20.1	1큰술 · 15 g 13
시저 드레싱	542	2.2	57.9	2.8	1큰술 · 15 g 81
시판 볼로네제 소스	89	4.2	4.8	7.3	100 g 89
식초	23	0	0.1	0.6	1큰술 · 15 g 3
아마씨유	884	0.1	100	0	1큰술 · 13 g 115
아보카도 오일	884	0	100	0	1큰술 · 14 g 124
영국식 브라운소스	88	0.7	0.1	18.8	1큰술 · 15 g 13
오리 기름	898	0	99.8	0	1큰술 · 13 g 117
옥수수유	900	0	100	0	1큰술 · 14 g 126
올리브유	884	0	100	0	1큰술 · 13 g 115
우스터소스	77	0	0	19.2	1작은술 · 5 g 4
참기름	884	0	100	0	1큰술 · 14 g 124
카놀라유	884	0	100	0	1큰술 · 14 g 124
커리 소스	77	1	3.2	10.6	1큰술 · 15 g 12
케첩	112	1	0.1	25.7	1큰술 · 17 g 19
코코넛 오일	892	0	99.1	0	1큰술 · 13 g 116
타르타르 소스	517	1	55	4.6	1큰술 · 15 g 78
토마토 페이스트	82	4.3	0.5	14.8	1큰술 · 16 g 13
파사타	29	1.4	0.2	4.3	100 g 29
페스토	418	5	40	4.2	1큰술 · 16 g 67
포도씨유	884	0	100	0	1큰술 · 14 g 124
피자 소스	54	2.2	1.1	6.7	1큰술 · 15 g 8
피클 렐리시	130	0.4	0.5	34	1큰술 · 15 g 20
핫소스	12	1.3	0.8	0.2	1작은술 · 5 g 1
해바라기씨유	884	0	100	0	1큰술 · 13 g 115

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
허니 머스터드 드레싱	464	0.9	40.8	22.9	1큰술 · 15 g 70
홀랜다이즈 소스	201	1.2	19.8	4.6	1큰술 · 15 g 30
후무스	237	7.8	17.8	9.5	1큰술 · 15 g 36

디저트·과자

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
가자르 할와	354	4.8	16.6	41.9	100 g 354
과일 아이스바	85	0.1	0.2	20.8	1개 · 60 g 51
굴랍 자문	306	7.2	12.8	41	1개 · 30 g 92
껌	228	0.7	0.5	78.1	1개 · 2 g 5
꿀	304	0.3	0	82.2	1작은술 · 8 g 24
다이제스티브 비스킷	463	6.2	21.3	60.4	1개 · 15 g 69
다크 초콜릿	598	7.8	42.6	35	20 g 120
당근 케이크	374	2.5	17.5	50.7	100 g 374
당밀(몰라시스)	290	0	0.1	74.7	1큰술 · 20 g 58
도넛	426	5.2	22.9	49.3	1개 · 60 g 256
둘세 데 레체	307	6.5	5.5	58	1큰술 · 20 g 61
딸기 케이크	260	3.3	15.5	26.7	1조각 · 100 g 260
라두	411	6.9	22.3	42.7	1개 · 40 g 164
라이스 크리스피 바	417	3.4	9	80.5	1개 · 25 g 104
라이스 푸딩	108	3.2	2.1	18.1	150 g 162
레몬 머랭 파이	251	2.9	8.5	40.9	1조각 · 110 g 276
레몬 커드	266	0.6	4.9	55.4	1큰술 · 20 g 53
레몬 타르트	379	5	20.9	42.7	1조각 · 100 g 379
레이디핑거	385	8	3.8	79.9	1개 · 6 g 23
레프쿠헨	326	7	1.3	68.7	1개 · 40 g 130
로쿰(터키시 딜라이트)	295	0.6	0	73.8	1개 · 10 g 30
리살라망	132	2.9	6.3	15.6	150 g 198
리코리스(감초 사탕)	311	5.2	0.5	70.6	30 g 93
마롱 글라세	290	1.7	1.2	66.3	1개 · 20 g 58
마시멜로	318	1.8	0.2	81.2	1개 · 7 g 22
마지팬	407	4	12.4	68.6	30 g 122
마카롱	430	10	21.2	49.7	1개 · 12 g 52
마코비에츠(양귀비씨 롤)	390	9	17.2	47.9	1조각 · 70 g 273
망고 스티키 라이스	146	2	3.8	26.4	250 g 366
머랭	396	4.1	0.3	94.3	1개 · 10 g 40
메도빅	395	5.3	17.8	53.5	1조각 · 100 g 395
메이플 시럽	260	0	0.1	67	1큰술 · 20 g 52
모찌	223	4	0.6	45.5	1개 · 50 g 112
민스 파이	377	3.8	14.9	56.7	1개 · 60 g 226
밀크 초콜릿	535	7.7	29.7	56	25 g 134
밀푀유	292	3.9	11.3	43.7	1개 · 100 g 292
바나나 브레드	331	4.4	12.4	50.6	1조각 · 70 g 232
바닐라 초승달 쿠키 (바닐레킵펄)	543	8.5	33	51.4	1개 · 8 g 43
바르피	284	5.4	11.4	40	1개 · 20 g 57
바클라바	440	6.6	29.3	35	1개 · 30 g 132
버터 쿠키	467	6.1	18.8	68.1	1개 · 5 g 23
부쉬 드 노엘	317	4.2	19.7	30.7	1조각 · 100 g 317
브라우니	405	4.8	16.3	61.8	1개 · 60 g 243
브리가데이루	364	8.3	15.9	49	1개 · 15 g 55
블랙 포레스트 케이크	324	4.1	19	34.2	1조각 · 100 g 324
블루베리 머핀	375	4.5	16.1	51.9	1개 · 60 g 225
비스코티	373	7.6	8.4	65.6	1개 · 15 g 56
빅토리아 스펀지케이크	354	3.7	14.8	51.7	1조각 · 70 g 248
사탕	394	0	0.2	98	1개 · 5 g 20
새우칩	570	0.3	39	53	25 g 143
샌드위치 쿠키	460	6.7	18	67.9	1개 · 11 g 51
설탕	387	0	0	100	1작은술 · 5 g 19
소르베·셔벗	110	0.8	0.1	26.6	1스쿱 · 60 g 66

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
쇼트브레드	489	6.4	22.7	64.8	1개 · 10 g 49
슈거 코팅 초콜릿	505	5.5	24.3	65	30 g 152
슈거 쿠키	496	6.8	26.1	57	1개 · 15 g 74
슈크림	348	4.6	26.4	22.9	1개 · 70 g 244
슈톨렌	407	5.9	18.6	53.5	1조각 · 60 g 244
스트루폴리	383	6.2	15.9	54.2	80 g 307
스트룹와플	405	4.8	12.6	68.7	1개 · 30 g 122
스티키 토피 푸딩	355	4.8	12.2	57.3	120 g 426
아가베 시럽	310	0.1	0.5	76.2	1큰술 · 21 g 65
아이스크림	227	3.2	15	19.3	100 g 227
아이스크림 샌드위치	237	4.3	8.6	37.1	1개 · 70 g 166
애플 슈트루델	281	2	14.1	36.4	120 g 337
애플 크럼블	229	2.2	9.5	33.8	150 g 344
애플파이	237	1.9	11	32.4	1조각 · 120 g 284
에클레어	264	4.8	21.5	12.5	1개 · 60 g 158
연유	321	7.9	8.7	54.4	1큰술 · 20 g 64
영국식 커스터드	114	4	4.2	15.3	120 g 137
오트밀 쿠키	450	6.2	18.1	65.9	1개 · 15 g 68
월병	348	4.7	8.5	62.6	1개 · 100 g 348
웨하스	455	4.9	16.4	71	30 g 137
자파 케이크	354	4.4	8.5	65.4	1개 · 12 g 42
잘레비	382	2.9	12.3	65.6	1개 · 20 g 76
잼	278	0.4	0.1	67.8	1큰술 · 20 g 56
젤라토	249	3.5	16.2	22.3	1스쿱 · 60 g 149
젤라틴 디저트	60	1.2	0	14.2	100 g 60
젤리 사탕	396	0	0	98.8	30 g 119
진저브레드	356	3.9	16.4	49.2	1개 · 40 g 142
진저스냅	453	4.9	15.4	72.1	1개 · 7 g 32
초코 스프레드	539	5.4	29.7	57	1큰술 · 20 g 108
초코바	523	6.1	28.1	60.5	1개 · 25 g 131
초콜릿 무스	150	5.4	4.4	21.3	1개 · 100 g 150
초콜릿 칩 쿠키	481	5.4	22.6	64.3	1개 · 10 g 48
초콜릿 케이크	389	3.5	20.1	50.6	1조각 · 80 g 311
추로스	419	6	22.2	46.3	1개 · 25 g 105
치아 푸딩	118	2.8	5.4	10.2	200 g 236
침트슈테르네(시나몬 별 쿠키)	505	14.2	25.9	50.9	1개 · 10 g 51
카놀리	307	6.2	15	36.7	1개 · 80 g 245
캐러멜	382	4.6	8.1	77	1개 · 8 g 31
캐러멜 사과	134	1.3	2.1	27.8	1개 · 200 g 268
캔디 콘	342	0	0.1	89.9	1개 · 2 g 7
컵케이크	352	2.8	14.8	52.6	1개 · 60 g 211
코코넛 매커룬	460	3	22.6	56.1	1개 · 15 g 69
코코아 가루	228	19.6	13.7	20.9	1작은술 · 5 g 11
쿠나파	346	7.8	19.5	35.8	1개 · 100 g 346
크란세카케	441	10.6	22.5	49	50 g 220
크레이프	381	8.1	14.6	54.3	1개 · 60 g 229
크렘 브륄레	272	4.5	20.8	16.6	1개 · 100 g 272
크리스마스 푸딩	285	3	6.9	53.2	100 g 285
키르	113	3.4	2.8	19.1	150 g 169
탕위안	280	4.3	10.4	41.8	1개 · 20 g 56
토르티야 칩	497	6.6	22.3	62.7	40 g 199
토스터 페이스트리	388	4.2	9.9	69.3	1개 · 50 g 194
투론	508	7.9	25.2	62.5	1개 · 15 g 76
트라이플	167	2.7	7.9	20.4	150 g 251
트레스 레체스 케이크	257	7.1	10.1	34.9	1조각 · 120 g 308
티라미수	353	5.7	23.9	28.8	120 g 424
파네토네	354	6.4	10.7	56.5	1조각 · 80 g 283
파스텔 드 나타	326	5.5	16.4	38.9	1개 · 60 g 196
파운드케이크	438	5.9	25.6	46	1조각 · 40 g 175

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
폴보로네스	**480**	6.5	25.7	55.3	1개 · 30 g **144**
푸딩	**142**	2.1	4.6	23	100 g **142**
프로즌 요거트	**127**	3	3.6	21.6	100 g **127**
플란	**178**	5.2	4.9	28.2	100 g **178**
플랩잭	**434**	5.1	22.8	51.9	1개 · 60 g **260**
피칸 파이	**443**	5.5	29	41.8	1조각 · 110 g **488**
할바	**469**	12.5	21.5	56	30 g **141**
호박 파이	**201**	4	8.8	22.8	1조각 · 120 g **241**
홍콩식 에그타르트	**307**	6.4	14.7	36.9	1개 · 60 g **184**
화이트 초콜릿	**539**	5.9	32.1	59	25 g **135**

음료

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
골든 밀크(강황 라테)	**68**	3.2	1.9	9.8	1잔 · 250 g **170**
과일 스무디	**66**	2.3	1.1	10.9	1잔 · 300 g **198**
녹차	**1**	0.2	0	0	250 g **3**
다이키리	**119**	0.1	0.1	15.5	1잔 · 150 g **179**
단백질 스무디	**118**	9.2	4	11.7	1잔 · 300 g **354**
당근 주스	**29**	0.4	0.1	6.5	1잔 · 250 g **73**
두유	**37**	3.3	2.1	0.7	1잔 · 250 g **93**
라들러(샌디)	**38**	0.2	0	7.1	1잔 · 500 g **190**
라이스 밀크	**54**	0.2	1	10.8	1잔 · 250 g **134**
럼	**231**	0	0	0	1잔 · 50 g **116**
레모네이드	**46**	0	0	12.1	1잔 · 330 g **152**
리큐어	**279**	0	0.1	33.2	1잔 · 50 g **140**
마르가리타	**122**	0.1	0.1	16.1	1잔 · 150 g **183**
마티니	**201**	0.1	0	0.1	1잔 · 100 g **201**
말차	**237**	29.6	5.3	1.5	1작은술 · 2 g **5**
말차 라테	**61**	3.4	1.9	7.6	1잔 · 300 g **184**
망고 라씨	**83**	3.4	1.8	13.8	1잔 · 250 g **209**
맥주	**43**	0.5	0	3.5	1잔 · 500 g **215**
모히토	**61**	0.1	0	2.3	1잔 · 250 g **153**
미모사	**64**	0.4	0.2	6.3	1잔 · 150 g **96**
밀크셰이크	**112**	3.9	3	17.8	300 g **336**
뱅쇼	**155**	0.3	0.2	19.2	1잔 · 200 g **310**
버블티	**55**	0.4	1.4	10.3	1잔 · 450 g **248**
보드카	**231**	0	0	0	1잔 · 50 g **116**
블러디 메리	**73**	0.7	0.2	3.4	1잔 · 200 g **146**
사과 주스	**46**	0.1	0.1	11.1	1잔 · 250 g **115**
사과주(애플 사이더)	**56**	0	0	5.9	1잔 · 330 g **185**
사케	**134**	0.5	0	5	1잔 · 100 g **134**
산양유	**56**	3.4	2.8	4.3	1잔 · 250 g **140**
상그리아	**85**	0	0	7.2	1잔 · 200 g **170**
석류 주스	**55**	0.1	0.3	13	1잔 · 200 g **110**
스프리츠	**77**	0.1	0	5.7	1잔 · 200 g **155**
아몬드 음료	**38**	0.4	1	6.2	1잔 · 250 g **95**
아이스티	**45**	0	0.2	10.8	1잔 · 500 g **225**
에그노그	**88**	4.5	4.2	8.1	1잔 · 150 g **132**
에너지 드링크	**43**	0.5	0	10.2	250 g **108**
에스프레소	**9**	0.1	0.2	1.7	30 g **3**
오렌지 주스	**45**	0.7	0.2	10.2	1잔 · 250 g **113**
오르차타	**88**	1.1	0.1	19.9	1잔 · 250 g **220**
오트밀크	**43**	0.2	1.1	7.8	1잔 · 250 g **107**
와인	**85**	0.1	0	2.6	1잔 · 150 g **128**
위스키	**250**	0	0	0.1	1잔 · 50 g **125**
위스키 사워	**149**	0	0	13.2	1잔 · 120 g **179**
이온 음료	**26**	0	0	6.4	1잔 · 500 g **130**
자몽 주스	**43**	0.5	0.1	8.9	1잔 · 250 g **106**
증류주	**231**	0	0	0	50 g **116**

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
진	**265**	0	0	0	1잔 · 50 g **133**
차	**1**	0	0	0.2	250 g **3**
채소 주스	**22**	0.7	0.1	4.7	1잔 · 250 g **54**
초코우유·딸기우유	**64**	2.8	1	10.8	1잔 · 250 g **160**
카페라테	**43**	2.8	1.6	4.3	1잔 · 300 g **129**
카페모카	**64**	2.6	1.5	10.2	1잔 · 300 g **192**
카푸치노	**37**	1.9	2	2.8	250 g **93**
커피	**2**	0.3	0	0	250 g **5**
코코넛 워터	**15**	0.2	0.1	3.3	1잔 · 330 g **50**
콜라	**42**	0	0.3	10.4	1잔 · 250 g **105**
콤부차	**16**	0.1	0	4	1잔 · 250 g **40**
크랜베리 주스	**46**	0.4	0.1	12.1	1잔 · 200 g **92**
토닉 워터	**34**	0.1	0.1	8.3	1잔 · 200 g **68**
토마토 주스	**17**	0.8	0.3	3.1	1잔 · 250 g **43**
파인애플 주스	**53**	0.4	0.1	12.1	1잔 · 250 g **132**
포도 주스	**60**	0.4	0.1	14.6	1잔 · 250 g **150**
푸룬 주스	**77**	0.4	0	18.7	1잔 · 200 g **154**
프로세코	**71**	0.2	0	1.5	1잔 · 125 g **89**
플랫 화이트	**38**	2.4	1.4	3.9	1잔 · 160 g **60**
피냐 콜라다	**151**	0.4	2.1	19.4	1잔 · 200 g **302**
핫초코	**85**	3.2	3.2	11.6	1잔 · 250 g **213**
화이트 와인	**82**	0.1	0	2.6	1잔 · 150 g **123**

요리

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
BLT 샌드위치	**231**	10.9	7.5	28	1개 · 180 g **416**
가스파초	**26**	0.8	0.6	3.5	300 g **78**
가지 파르미자나	**155**	7	10.5	7.1	250 g **388**
가츠산도	**313**	13.4	16.8	27.5	1개 · 200 g **626**
감자 샐러드	**168**	1.5	11.1	14.3	150 g **252**
감자 수프	**90**	1.5	4.7	9.3	350 g **315**
감자 팬케이크	**196**	4.5	10.8	18.4	1개 · 60 g **118**
강낭콩 수프	**67**	3.8	0.8	7.6	350 g **235**
검보	**89**	8.2	3.4	5.7	350 g **312**
고구마 캐서롤	**210**	2.2	9.3	28.4	150 g **315**
고구마 프라이	**192**	2.3	9.4	31.4	150 g **288**
굴라시	**145**	13	9	2.2	250 g **363**
규동	**145**	3	3.3	24.7	370 g **536**
그라탱 도피누아	**109**	3.4	4.2	14.5	200 g **218**
그리스식 샐러드	**110**	3.5	9	3	200 g **220**
그리츠	**71**	1.2	1.8	11.5	250 g **178**
그린빈 캐서롤	**56**	2	2.2	5.2	150 g **84**
그릴드 치즈 샌드위치	**343**	11	20.8	26.9	1개 · 130 g **446**
기로스	**184**	11.2	6.8	17.8	1개 · 250 g **460**
김밥	**144**	4.6	3.7	21.7	1조각 · 21 g **30**
김치볶음밥	**171**	4.8	8.1	19	330 g **565**
꿍바오 치킨	**129**	9.8	7	5.4	250 g **323**
나시고렝	**158**	7.1	6.3	17.1	380 g **601**
나초	**265**	7.6	15.8	22.1	150 g **398**
뇨키	**135**	2.4	6.3	16.2	200 g **270**
니수아즈 샐러드	**123**	7.3	8.5	3.7	300 g **370**
다진 고기 패티	**240**	15	17	8.5	1개 · 90 g **216**
달 커리	**145**	8.6	4.3	11.7	250 g **363**
달걀 머핀	**136**	10.6	9.3	1.8	1개 · 60 g **82**
닭고기 탕수육	**250**	10.1	12.7	22.9	250 g **625**
데리야키 치킨	**163**	25.7	6	1.6	250 g **408**
데빌드 에그	**198**	11.5	15.9	1.1	1개 · 30 g **59**
독일식 감자 샐러드	**108**	2.9	3.2	15.3	200 g **216**
돌마	**228**	8.2	17	8.2	1개 · 30 g **68**

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
땅콩버터 잼 샌드위치	361	11.4	16.6	42.4	1개 · 100 g 361
떡국	99	4.3	1.2	16.1	450 g 446
떡볶이	131	4.1	4	18.8	250 g 328
똠얌꿍	22	3.1	0.3	1.9	350 g 78
똠카까이	87	4.6	7	2.4	350 g 304
라멘	127	7.1	4.6	13.1	450 g 572
라자냐	139	7.5	5	14.6	300 g 417
라즈마	106	4.7	5.6	9.3	250 g 265
라타투이	53	1.2	3.1	5	250 g 133
락사	108	5.1	6.8	6.9	550 g 594
랍스터 롤	234	12.2	12.4	17.7	1개 · 180 g 421
랩 샌드위치	232	12.8	9.4	21.8	1개 · 250 g 580
레몬 치킨	150	16.9	6.2	6.6	250 g 375
렌틸콩 수프	60	3.8	0.7	6.5	300 g 180
로메인 누들	121	4.8	2.4	18.9	300 g 363
로파 비에하	157	17.7	8.1	1.6	250 g 393
뢰스티	182	2.4	8.3	22.5	150 g 273
루벤 샌드위치	282	10	19.4	14.2	1개 · 250 g 705
리프라이드 빈스	90	5	2	9.8	150 g 135
마니코티	160	8.8	7.3	14.3	300 g 480
마초 볼 수프	73	3.1	2	9.8	350 g 256
마파두부	104	7.8	6.8	1.9	250 g 260
만두	113	6.9	4.6	9.9	1개 · 25 g 28
말라이 코프타	232	6.2	17.6	12.2	250 g 579
맑은 육수	6	0.9	0.2	0.2	300 g 18
맥앤치즈	223	8.7	10.5	21.9	250 g 558
멕시칸 라이스	149	2.4	4.3	24.1	200 g 297
모차렐라 스틱	325	14.8	18.3	23.1	1개 · 20 g 65
무사카	147	5.8	10.8	5.2	300 g 441
미네스트로네	40	1.7	0.5	5.8	300 g 120
미소 된장국	24	2.2	0.8	1.7	250 g 60
미트로프	199	17.5	10.7	6.8	1조각 · 100 g 199
미트볼	190	11	12	8.4	200 g 380
바바 가누시	183	4.8	15	4.3	1큰술 · 20 g 37
바비큐 폭립	254	16.2	15.1	11.8	250 g 635
바오번	273	11.2	7.6	38.6	1개 · 90 g 246
반미	233	11.1	9.8	23.6	1개 · 210 g 490
버터 치킨	208	13.3	15.4	4	300 g 624
버펄로 윙	267	17	20	5	150 g 401
베트남 쌀국수	77	5.8	3.3	5.2	450 g 347
보르시	49	2.4	2.1	4.5	300 g 147
볶음밥	165	4	5.5	23.9	250 g 413
봄베이 포테이토	118	1.8	6.7	12.6	200 g 236
뵈프 부르기뇽	85	8.9	3.3	4.2	300 g 254
부리토	219	11.1	8.5	21.4	1개 · 250 g 548
부리토 볼	155	12.5	5	14	350 g 543
북경오리	154	5.3	11.8	6.2	200 g 308
브루스케타	171	4.3	7.6	19.8	1개 · 40 g 68
블랙빈 라이스	182	5.8	7.1	18.8	250 g 455
비빔밥	76	5.5	2.4	7	400 g 304
비스킷 앤 그레이비	224	6.2	14.7	16.2	250 g 560
비프 스트로가노프	150	10.1	9.3	5.5	250 g 375
비프 웰링턴	356	16.3	25.5	14.8	250 g 890
빈스 온 토스트	168	5.7	1.7	31.1	250 g 419
사그 알루	110	2.2	8.2	7	200 g 220
사모사	310	5.1	17.5	31.4	1개 · 80 g 248
산라탕	39	2.6	1.2	3.9	300 g 117
새우 덴푸라	194	20	10.3	6.5	1개 · 30 g 58
샤와르마	215	10	11	18	350 g 753
샥슈카	117	5.5	9.5	1.6	250 g 291

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
세비체	63	10.5	0.8	3.1	150 g 95
셰퍼드 파이	123	7.6	6.3	7.2	300 g 369
소고기 브로콜리 볶음	160	10.4	10.6	3.8	250 g 400
소고기 스튜	107	8.8	5.1	5	300 g 321
소고기 카르파초	271	15.2	23	0.6	100 g 271
속을 채운 버섯	288	10.7	15	24.7	1개 · 30 g 86
속을 채운 파프리카	95	5.5	4.5	7.3	1개 · 200 g 190
수블라키	124	13.9	5.2	4.3	1개 · 100 g 124
슈니첼	271	22.9	14.1	12.6	1개 · 150 g 407
슈림프 스캠피	192	15.4	13	2.1	200 g 384
슈마이	191	9.1	9.2	15.9	1개 · 20 g 38
슈바(모피 코트를 입은 청어)	190	6	15	5.8	150 g 285
스카치 에그	241	12	16	11.9	1개 · 110 g 265
스터프드 셀	158	8.5	6.5	15.6	300 g 474
스테이크 앤 키드니 파이	243	17	13.1	13.9	250 g 608
스파게티 볼로네제	125	5.9	2.6	17.6	300 g 375
스파게티 카르보나라	164	6.1	7.9	15.8	300 g 492
스페인식 토르티야	165	5.6	9.9	11.7	1조각 · 120 g 198
슬로피 조	185	11.3	6.4	18.9	1개 · 200 g 370
시시 케밥	230	20	16	0.2	200 g 460
시저 샐러드	150	9	10	4.2	250 g 375
쏨땀(파파야 샐러드)	68	2.4	2.2	10	200 g 136
아란치니	253	7.4	14.6	22.3	1개 · 150 g 379
아이리시 스튜	117	8.2	6.4	5	300 g 351
알루 고비	60	2.6	2	6.2	250 g 150
야키소바	161	4.5	7.9	16.6	300 g 482
야키토리(닭꼬치)	172	26	3.3	9.3	1개 · 30 g 52
양고기 로간 조시	149	14.4	9.1	3.7	300 g 447
양고기 비리야니	195	7.1	9.2	19.1	350 g 683
양념치킨	279	13.7	16.3	19.1	200 g 558
양배추롤	105	6.5	5.5	6.7	1개 · 150 g 158
양송이 수프	74	2.1	4.8	4.5	300 g 222
어니언링	352	4.2	19.8	37.3	100 g 352
에그 마요 샐러드	257	10.3	23.1	1	100 g 257
에그 베네딕트	288	13.8	22.1	7.9	1개 · 125 g 360
에그 푸영	137	12.8	7.4	4.5	200 g 274
에그롤 (튀긴 춘권)	272	7.6	14.7	25	1개 · 80 g 218
엘로테	183	4.3	12.5	14.8	1개 · 150 g 275
오렌지 치킨	262	14.5	12.7	21.7	250 g 655
오믈렛	154	10.6	11.7	1.6	150 g 231
오버나이트 오트밀	160	6.8	3.8	21.6	250 g 399
오코노미야키	165	5.2	9.6	13.3	1개 · 250 g 411
올리비에 샐러드	198	5.5	16.7	5.1	150 g 297
와플	290	7.9	14	30.5	100 g 290
완두콩 햄 수프 완두콩 수프 (훈제 고기)	80	5.6	2.4	5.8	350 g 280
완탕 수프	33	2.4	1.3	2.6	300 g 99
우슈카를 넣은 바르슈치	42	1.4	0.7	6.8	350 g 147
우에보스 란체로스	121	6.7	6.7	7.2	300 g 363
우프마	87	2	2.6	12.5	250 g 218
월남쌈(생 스프링롤)	112	5.7	2.6	15.3	1개 · 70 g 78
일본식 카레	140	2.5	4	22.2	350 g 490
잠발라야	161	13.8	8	8	300 g 483
저크 치킨	235	20	15.5	2.5	200 g 471
제너럴 쏘 치킨	295	12.9	16.4	23.1	250 g 738
졸로프 라이스	147	2.2	6.3	19.6	300 g 441
중국식 달걀탕	27	1.2	0.6	3.9	300 g 81
차나 마살라	109	5.9	3.5	13.2	250 g 273
참깨 새우 토스트	382	12.9	29.8	15.4	1개 · 20 g 76

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
참깨 치킨	293	14.3	14.3	26.2	250 g 733
참치 마요 샐러드	194	10.1	15.8	2.5	150 g 291
참치 멜트	296	11.7	17	23.1	1개 · 180 g 533
채소 수프	27	0.8	0.5	4.1	350 g 95
초밥	150	6	3	24	1개 · 30 g 45
춘권 고기 춘권 (튀긴 것)	242	6.5	16.4	17	1개 · 50 g 121
치즈 라비올리	173	7.4	6.3	21	200 g 346
치즈 토르텔리니	236	10.4	5.6	34.6	200 g 472
치즈 퐁뒤	231	16.2	17.2	2.6	150 g 347
치즈버거	296	17.9	16.1	18.1	1개 · 210 g 622
치즈케이크	321	5.5	22.5	25	120 g 385
치킨 너겟	307	15.9	20.4	14	1개 · 17 g 52
치킨 누들 수프	53	3.8	1.4	5.5	300 g 159
치킨 마요 샐러드	219	6.5	20.6	1.6	100 g 219
치킨 몰레	137	19	5.6	2.9	250 g 343
치킨 발티	105	10.5	5	4.5	300 g 315
치킨 버섯 파이	202	13.6	10.4	13.2	250 g 505
치킨 비리야니	104	7.2	2.4	12.4	300 g 312
치킨 빈달루	192	18.5	12.5	2.5	300 g 576
치킨 사테	191	21.7	10.3	2.8	1개 · 30 g 57
치킨 엔칠라다	178	10	9	12.3	250 g 445
치킨 차우멘	147	8.5	7.2	12.1	350 g 515
치킨 코르동 블뢰	210	22.6	9.2	8.7	1개 · 200 g 420
치킨 코르마	127	14.6	5.1	4.3	300 g 381
치킨 키이우	280	21.3	19.2	5.3	1개 · 180 g 504
치킨 텐더	271	19.2	13.9	16.1	1개 · 30 g 81
치킨 티카 마살라	156	12.4	9.8	4.6	300 g 468
치킨 파르미자나	174	16.3	8.3	7.5	250 g 435
치킨 파히타	206	11.3	9.8	16.5	250 g 515
치킨 팟파이	255	9.2	13.5	21.9	250 g 638
칠라킬레스	195	10.6	10.7	12.8	250 g 488
칠레 레예노	228	7.8	17.2	9.7	1개 · 150 g 342
칠리 콘 카르네	118	9.8	4.3	7.3	300 g 354
카넬로니	191	9.8	10.1	14.3	300 g 573
카르니타스	271	24.6	18.3	0	120 g 325
카프레제 샐러드	205	10.5	17.1	2.3	200 g 410
칼초네	343	14.8	17.7	29.9	1개 · 250 g 858
캐슈너트 치킨	160	18.4	7	4.5	300 g 480
캘리포니아 롤	94	2.9	0.7	17.4	1개 · 30 g 28
커리	107	6.5	6.5	5.1	250 g 268
컨트리 프라이드 스테이크 (튀긴 소고기 스테이크)	306	19.9	21.1	7.6	180 g 551
코로네이션 치킨	362	16.6	31.4	3.3	100 g 362
코브 샐러드	93	11.3	4.3	1.4	250 g 233
코울슬로	117	0.9	8	8.6	150 g 176
코코뱅	133	13	7	4	300 g 399
콘도그	250	8.6	12	26	1개 · 100 g 250
콘지(중국식 죽)	58	4.3	1.3	6.9	300 g 174
쿠바 샌드위치	228	15.9	10.7	15.5	1개 · 250 g 570
퀘사디아	287	14.4	13	25.4	200 g 574
퀴노아 샐러드	139	4	7.8	11.6	250 g 347
크랩 케이크	155	20.2	7.5	0.5	1개 · 60 g 93
크로크무슈	273	11.3	12.9	26.8	1개 · 150 g 410
클램 차우더	93	3.1	4.8	8.3	300 g 279
클럽 샌드위치	222	15.1	7.5	22.1	1개 · 250 g 555
타말레	174	7.4	9	13.4	1개 · 130 g 226
타불레	127	1.6	9.7	7.8	150 g 191
타코	246	15.3	13.6	13.4	1개 · 100 g 246
타코 샐러드	179	7.5	9.3	13.6	300 g 537
타코야키	157	7	7.1	15.6	1개 · 25 g 39

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
타키토스	269	12.5	10.4	28.3	1개 · 40 g 108
탄두리 치킨	214	27.4	10.8	1.9	200 g 428
탄탄면	211	8.3	12	15.9	300 g 634
탕수육	260	8.9	13.6	24.5	250 g 650
태국 커리	119	8.8	8.7	1.4	300 g 357
토드 인 더 홀 (반죽에 구운 소시지)	285	12	17.9	18.5	250 g 713
토마토 수프	70	1.2	4.7	5.4	300 g 210
토스타다	157	6.2	6.8	15.6	1개 · 120 g 188
파니르 버터 마살라	250	10.7	20.9	5	250 g 624
파브 바지	124	2.5	6.4	13	300 g 372
파스타 그라탱	179	7.1	9.2	16.4	250 g 448
파스타 샐러드	211	7.7	10.6	19.6	200 g 422
파스타 에 파졸리	91	3.7	3.4	9	350 g 317
파스타 요리	106	3.7	1.2	18.1	300 g 318
파에야	148	7.9	4.9	17.1	300 g 444
파코라	125	4.9	4.8	13	100 g 125
파타타스 브라바스	199	2.3	14.2	14.2	200 g 397
파투시	91	1.6	6	7.4	200 g 181
팔라펠	333	13.3	17.8	31.8	1개 · 17 g 57
팔락 파니르	101	5.4	7	3.4	250 g 253
팟 로스트	251	28.4	15.3	0	150 g 377
팟씨유	135	6.4	5.2	14	350 g 474
팟카파오(바질 닭고기 볶음)	177	19.8	8.3	4.4	170 g 301
팟타이	154	8.1	7.5	13.2	300 g 462
팬케이크	220	6	9	28.4	1개 · 45 g 99
페리페리 치킨	247	21.1	17.3	0.7	250 g 618
페투치네 알프레도	162	4.5	6.1	21.4	300 g 485
페퍼로니 피자	282	11.7	11.9	29.7	1조각 · 110 g 310
포솔레	43	3.4	1.2	3.7	350 g 151
포케	172	7.5	7.8	16.4	350 g 602
포크 파이	370	9.9	26	23.4	1개 · 140 g 518
포하	168	3.4	7.2	21.3	250 g 421
푸틴(캐나다식 감자튀김)	213	7.7	12	18.1	350 g 745
풀 잉글리시 브렉퍼스트	160	8.9	9.4	9.9	330 g 529
풀드 포크 샌드위치	243	15	8.8	24.1	1개 · 220 g 535
프라이드치킨	241	19.1	15.1	5.8	1개 · 100 g 241
프렌치 어니언 수프	108	5.5	4.5	10.7	300 g 324
프로틴 팬케이크	237	14.5	7.5	24.6	1개 · 45 g 106
프리타타	160	9.4	12.3	2.5	200 g 320
피그 인 블랭킷	381	22.8	31.3	1.4	1개 · 25 g 95
피시 앤 칩스	224	8.8	10.9	22	350 g 785
피에로기	148	4.4	2.8	25.1	200 g 296
피자	250	11	9.5	28.7	1조각 · 110 g 275
필래프	160	7	6	19.3	300 g 480
필리핀 아도보	181	17.7	7.9	8.7	350 g 634
하이난 치킨라이스	132	11.1	2.5	14.7	390 g 516
핫도그	260	10	15	22	1개 · 150 g 390
해기스	310	10.7	21.7	17.4	150 g 465
해시브라운	190	1.9	12.3	17	1개 · 60 g 114
햄버거	260	13	12	24.3	1개 · 220 g 572
허시 퍼피	296	6.2	13.3	37.3	1개 · 20 g 59
호박 수프	72	1.1	4.7	5.4	300 g 216

스낵·향신료·기타

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
가람 마살라	379	15.6	15.1	45.2	1작은술 · 2 g 8
감자칩	532	6.4	34	50.7	30 g 160
강황	312	9.7	3.3	44.4	1작은술 · 3 g 9

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
계피(시나몬)	**247**	4	1.2	27.5	1작은술 · 3 g **7**
과카몰리	**155**	1.9	14.2	1.9	1큰술 · 15 g **23**
굴소스	**51**	1.4	0.3	10.6	1큰술 · 18 g **9**
뉴트리셔널 이스트	**334**	40.4	4.5	21.8	1큰술 · 5 g **17**
데리야키 소스	**89**	5.9	0	15.5	1큰술 · 18 g **16**
두부	**144**	17.3	8.7	0.5	100 g **144**
레몬즙	**22**	0.3	0.2	6.6	1큰술 · 15 g **3**
마늘 가루	**344**	16.7	0.8	62.8	1작은술 · 3 g **10**
마이코프로틴	**92**	13.4	2.3	1.6	100 g **92**
말린 오레가노	**265**	9	4.3	26.4	1작은술 · 1 g **3**
미소(일본 된장)	**198**	12.8	6	20	1큰술 · 17 g **34**
바닐라 익스트랙	**240**	0.1	0	2.4	1작은술 · 4 g **10**
비건 버거	**197**	18	11.1	4.1	1개 · 110 g **217**
비건 소시지	**229**	13.4	16.3	5.7	1개 · 50 g **115**
사프란	**352**	11.4	5.8	61.5	1 g **4**
생강 가루	**335**	9	4.2	58.3	1작은술 · 2 g **7**
세이탄	**134**	20.6	2.5	6.7	100 g **134**
소금	**0**	0	0	0	1작은술 · 6 g **0**
스리라차 소스	**93**	1.9	0.9	17	1작은술 · 6 g **6**
스피룰리나 (건조)	**290**	57.5	7.7	20.3	1작은술 · 3 g **9**
시리얼 바	**471**	10.1	19.8	59.1	1개 · 25 g **118**
식물성 다짐육	**167**	14.8	8.4	5	100 g **167**
알프레도 소스	**150**	2.1	15	1.8	1큰술 · 16 g **24**
와사비	**292**	2.2	10.9	40	1작은술 · 5 g **15**
육두구	**507**	5.3	36.3	28.5	1작은술 · 2 g **10**
조미김	**301**	40	3.5	13.5	1팩 · 5 g **15**
차지키	**91**	5.2	6	3.9	1큰술 · 15 g **14**
카옌 페퍼	**376**	12	17.3	29.4	1작은술 · 2 g **8**
커리 파우더	**301**	14.5	14	2.6	1작은술 · 2 g **6**

식품	kcal	단	지	탄	보통 1회 분량, kcal
커민(쯔란)	**427**	17.8	22.3	33.7	1작은술 · 2 g **9**
코코넛 밀크	**197**	2	21.3	2.8	100 g **197**
콩고기(TVP)	**150**	18.6	2.9	7	100 g **150**
크랜베리 소스	**159**	0.9	0.1	39.3	1큰술 · 20 g **32**
템페	**192**	20.3	10.8	7.6	100 g **192**
파프리카 가루	**282**	14.1	12.9	19.1	1작은술 · 2 g **6**
팝콘 기름 없이 튀긴 것	**387**	12.9	4.5	63.3	30 g **116**
프로틴 바	**412**	30.3	15.2	31.1	1개 · 50 g **206**
피시 소스	**35**	5.1	0	3.6	1큰술 · 18 g **6**
피코 데 가요	**17**	0.7	0.1	2.6	1큰술 · 15 g **3**
하드 프레첼	**384**	10	2.9	77	30 g **115**
해선장	**220**	3.3	3.4	41.3	1큰술 · 16 g **35**
효모 추출물	**180**	40.7	0.4	3.3	1작은술 · 5 g **9**
후추	**251**	10.4	3.3	38.6	1작은술 · 2 g **5**

이 표에 대해

각 행은 17 Fit에 있는 페이지의 대표 식품이에요. 이름에 적힌 대로 생것 또는 조리한 상태 기준이에요. 탄수화물에는 식이섬유가 들어가지 않아요. 수치는 평균값이라 브랜드 제품은 다를 수 있으니 제품의 영양정보 표를 확인하세요.

출처: USDA FoodData Central: SR Legacy 2018-04 + FNDDS 2024-10 (CC0); ANSES CIQUAL 2020 (Licence Ouverte / Etalab); Fineli Release 20, THL Finland (CC-BY 4.0); McCance and Widdowson's CoFID 2021, Public Health England (Open Government Licence v3.0); Swiss Food Composition Database V 7.1, FSVO; Standard Tables of Food Composition in Japan 2020 (8th ed.), MEXT; Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 4.0, Max Rubner-Institut (CC BY 4.0); Livsmedelsdatabasen, Swedish Food Agency (CC BY 4.0); Danish Food Composition Database (Frida) 6.1, DTU Food (CC BY 4.0)

온라인에서 각 식품의 전체 페이지 보기: https://17-fit.app/ko/kallori/kallori-pyo-pdf