印刷用カロリー表 · 1,053品目 · 100 gあたり · PDF

100 gあたりの値。P・F・C：たんぱく質、脂質、炭水化物（g）。最後の列：1食分の目安とそのカロリー。

野菜・きのこ

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
アーティチョーク	**47**	3.3	0.1	5.1	1個 · 120 g **56**
青ねぎ	**32**	1.8	0.2	4.7	20 g **6**
赤唐辛子 (生)	**40**	1.9	0.4	7.3	1個 · 15 g **6**
アスパラガス 生	**20**	2.2	0.1	1.8	100 g **20**
アミガサタケ（モリーユ）	**31**	3.1	0.6	2.3	100 g **31**
アンズタケ 生	**32**	1.5	0.5	3.1	100 g **32**
エシャロット	**72**	2.5	0.1	13.6	1個 · 25 g **18**
枝豆	**121**	11.9	5.2	3.7	100 g **121**
えのき	**37**	2.7	0.3	5.1	80 g **30**
エリンギ	**31**	2.8	0.4	2.9	100 g **31**
オクラ	**33**	1.9	0.2	4.3	100 g **33**
オリーブ	**116**	0.8	10.9	4.4	30 g **35**
かぶ (生)	**28**	0.9	0.1	4.6	100 g **28**
かぼちゃ 生	**26**	1	0.1	6	200 g **52**
からし菜	**27**	2.9	0.4	1.5	50 g **14**
カリフラワー 生	**25**	1.9	0.3	3	150 g **38**
菊芋	**73**	2	0	15.8	100 g **73**
キムチ	**15**	1.1	0.5	0.8	100 g **15**
キャッサバ	**160**	1.4	0.3	36.3	150 g **240**
キャベツ 生	**25**	1.3	0.1	3.3	100 g **25**
きゅうり 生	**15**	0.7	0.1	3.1	1個 · 120 g **18**
グリーンピース 生	**81**	5.4	0.4	8.8	80 g **65**
クレソン	**11**	2.3	0.1	0.8	30 g **3**
黒トリュフ	**73**	8.3	0.5	0.6	5 g **4**
ケール	**35**	2.9	1.5	0.3	60 g **21**
ケッパー	**23**	2.4	0.9	1.7	小さじ1 · 5 g **1**
コールラビ	**27**	1.7	0.1	2.6	100 g **27**
コラードグリーン	**32**	3	0.6	1.4	80 g **26**
こんにゃく・しらたき	**5**	0.1	0	0.1	100 g **5**
さつまいも	**86**	1.6	0.1	17	200 g **172**
さつまいものオーブン焼き さつまいも (オーブン焼き)	**90**	2	0.1	17.4	1個 · 150 g **135**
さやいんげん 生	**31**	1.8	0.2	4.3	150 g **47**
ザワークラウト	**19**	0.9	0.1	1.4	100 g **19**
しいたけ 生	**34**	2.2	0.5	4.3	100 g **34**
じゃがいも 生	**77**	2	0.1	14.9	1個 · 150 g **116**
じゃがいも炒め	**170**	2.8	8	20.4	200 g **340**
しょうが (生)	**80**	1.8	0.8	15.8	10 g **8**
スイスチャード	**19**	1.8	0.2	2.1	80 g **15**
ズッキーニ 生	**17**	1.2	0.3	2.1	150 g **26**
スナップえんどう	**42**	2.8	0.2	5	80 g **34**
セラーノペッパー	**32**	1.7	0.4	3	1個 · 6 g **2**
セロリ	**14**	0.7	0.2	1.4	1個 · 40 g **6**
セロリアック（根セロリ） 生	**42**	1.5	0.3	7.4	100 g **42**
そうめんかぼちゃ	**31**	0.6	0.6	5.4	150 g **47**
そら豆	**72**	5.6	0.6	7.5	100 g **72**
大根	**18**	0.6	0.1	2.5	100 g **18**
タイム (生)	**101**	5.6	1.7	10.4	3 g **3**
たけのこ（水煮）	**19**	1.7	0.4	1.8	50 g **10**
たまねぎ	**40**	1.1	0.1	7.6	50 g **20**
タロイモ	**112**	1.5	0.2	22.4	100 g **112**
チーマ・ディ・ラーパ	**22**	3.2	0.5	0.1	100 g **22**
チコリ	**17**	0.9	0.1	0.9	1個 · 60 g **10**
チャイブ	**30**	3.3	0.7	1.9	10 g **3**
ちりめんキャベツ	**27**	2	0.1	3	100 g **27**
チンゲン菜	**13**	1.5	0.2	1.2	100 g **13**
ディル (生)	**43**	3.5	1.1	4.9	10 g **4**
天然きのこ 生	**22**	2.4	0.2	1.9	100 g **22**
とうもろこし	**86**	3.3	1.4	16.7	1個 · 200 g **172**
トマティーヨ	**32**	1	1	3.9	1個 · 35 g **11**
トマト	**18**	0.9	0.2	2.7	1個 · 120 g **22**
ドライトマト	**213**	5.1	14.1	17.5	30 g **64**
なす 生	**25**	1	0.2	2.9	1個 · 300 g **75**
ナラタケ	**37**	3.2	0.7	2.9	100 g **37**
にんじん 生	**41**	0.9	0.2	6.8	1個 · 80 g **33**
にんにく	**149**	6.4	0.5	31	1個 · 5 g **7**
のり 生のり	**35**	5.8	0.3	4.8	1個 · 3 g **1**
パースニップ 生	**75**	1.2	0.3	13.1	80 g **60**
白菜	**16**	1.2	0.2	2	100 g **16**
パクチー	**23**	2.1	0.5	0.9	10 g **2**
バジル (生)	**23**	3.1	0.6	1.1	5 g **1**
パセリ (生)	**36**	3	0.8	3	10 g **4**
バターナッツかぼちゃ	**45**	1	0.1	9.7	150 g **68**
ハラペーニョ	**29**	0.9	0.4	3.7	1個 · 14 g **4**
パルミット（ヤシの新芽）	**28**	2.5	0.6	2.2	80 g **22**
ビーツ 生	**43**	1.6	0.2	6.8	1個 · 200 g **86**
ピーマン・パプリカ	**27**	1	0.3	3.9	1個 · 150 g **41**
ヒカマ（クズイモ）	**38**	0.7	0.1	3.9	100 g **38**
ひらたけ (生)	**33**	3.3	0.4	3.8	100 g **33**
フェンネル	**31**	1.2	0.2	4.2	100 g **31**
フライドポテト	**312**	3.4	15	39.2	120 g **374**
ブロッコリー 生	**34**	2.8	0.4	4.4	150 g **51**
ベビーリーフ	**20**	2	0.4	1.9	50 g **10**
ほうれん草 生	**23**	2.9	0.4	1.4	50 g **12**
ポルチーニ 生	**32**	3.1	0.4	3	100 g **32**
ポロねぎ 生	**61**	1.5	0.3	12.3	50 g **31**
マッシュポテト	**106**	2	4.2	13.5	200 g **212**
マッシュルーム ホワイト・生	**22**	3.1	0.3	2.3	100 g **22**
ミックスベジタブル	**72**	3.3	0.5	9.5	150 g **108**
ミニトマト	**18**	0.9	0.2	2.7	1個 · 15 g **3**
ミント (生)	**44**	3.3	0.7	1.6	5 g **2**
紫キャベツ	**31**	1.4	0.2	5.3	100 g **31**
芽キャベツ 生	**43**	3.4	0.3	5.2	120 g **52**
もやし	**30**	3	0.2	4.1	50 g **15**
ヤムイモ	**118**	1.5	0.2	23.8	150 g **177**
ラディッキオ（トレビス）	**23**	1.4	0.3	3.6	60 g **14**
ラディッシュ	**16**	0.7	0.1	1.8	1個 · 10 g **2**
ルタバガ（スウェーデンかぶ）	**37**	1.1	0.2	6.3	100 g **37**

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
ルッコラ	25	2.6	0.7	2	40 g 10
ルバーブ	21	0.9	0.2	2.7	100 g 21
レタス	15	1.4	0.2	1.6	50 g 8
レモングラス	99	1.8	0.5	25.3	10 g 10
ローズマリー (生)	131	3.3	5.9	6.6	3 g 4
ロマネスコ	35	2.4	0.3	5.3	150 g 53

果物

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
揚げプランテン プランテン (完熟・揚げ)	267	1.5	9.2	43.7	100 g 267
アップルソース	102	0.2	0.2	24.4	100 g 102
アボカド	160	2	14.7	1.8	1個 · 140 g 224
あんず 生	48	1.4	0.4	9.1	1個 · 35 g 17
いちご	32	0.7	0.3	5.7	150 g 48
いちじく	74	0.8	0.3	16.3	1個 · 50 g 37
オレンジ	47	0.9	0.1	9.4	1個 · 150 g 71
柿	70	0.6	0.2	15	1個 · 170 g 119
カシス	63	1.4	0.4	15.4	100 g 63
キウイフルーツ	61	1.1	0.5	11.7	1個 · 75 g 46
きんかん	71	1.9	0.9	9.4	1個 · 20 g 14
グァバ	68	2.5	0.9	8.9	1個 · 55 g 37
グーズベリー	44	0.9	0.6	5.9	100 g 44
クランベリー	46	0.5	0.1	8.4	50 g 23
グレープフルーツ	42	0.8	0.1	9.1	1個 · 250 g 105
クレメンタイン	47	0.8	0.1	10.3	1個 · 75 g 35
桑の実（マルベリー）	43	1.4	0.4	8.1	150 g 65
ココナッツ 生	354	3.3	33.5	6.2	50 g 177
さくらんぼ	63	1.1	0.2	13.9	150 g 95
ざくろ	83	1.7	1.2	14.7	150 g 125
サワーチェリー 生	50	1	0.3	10.6	150 g 75
ジャックフルーツ	95	1.7	0.6	21.8	100 g 95
すいか	30	0.6	0.1	7.2	1枚 · 300 g 90
スターフルーツ	31	1	0.3	3.9	1個 · 90 g 28
タマリンド	239	2.8	0.6	57.4	30 g 72
デーツ	277	1.8	0.1	68.3	1個 · 24 g 66
ドライいちじく 干しいちじく	249	3.3	0.9	54.1	30 g 75
ドライクランベリー	308	0.2	1.1	77.5	30 g 92
ドライパイナップル	347	1.2	0.7	81.7	30 g 104
ドライプルーン	240	2.2	0.4	56.8	30 g 72
ドライマンゴー	319	2.5	1.2	76.2	30 g 96
ドライりんご 乾燥りんご	243	0.9	0.3	57.2	30 g 73
ドラゴンフルーツ	68	0.7	0.2	14.4	1個 · 300 g 204
ドリアン	147	1.5	5.3	23.3	100 g 147
梨	42	0.5	0.2	7	1個 · 200 g 84
ネクタリン	44	1.1	0.3	8.8	1個 · 140 g 62
パイナップル	50	0.5	0.1	11.7	150 g 75
パッションフルーツ	97	2.2	0.7	13	1個 · 18 g 17
バナナ	89	1.1	0.3	20.2	1個 · 120 g 107
バナナチップス	519	2.3	33.6	50.7	30 g 156
パパイヤ	43	0.5	0.3	9.1	150 g 65
ぶどう	69	0.7	0.2	17.2	150 g 104
ブラックベリー 生	43	1.4	0.5	4.3	100 g 43
プラム 生	46	0.7	0.3	10	1個 · 40 g 18
プランテン	122	1.3	0.3	30.2	1個 · 180 g 220
フルーツカクテル（缶詰） フルーツカクテル (缶詰)	57	0.4	0.1	13.9	120 g 68
ブルーベリー	57	0.7	0.3	12.1	80 g 46
干しあんず	241	3.4	0.5	55.3	30 g 72
ポメロ（文旦）	38	0.8	0	8.6	200 g 76
マルメロ	57	0.4	0.1	13.4	150 g 86
マンゴー	60	0.8	0.4	13.4	1個 · 300 g 180
みかん	53	0.8	0.3	11.5	1個 · 80 g 42
メロン	34	0.8	0.2	7.3	1枚 · 200 g 68
桃 生	39	0.9	0.3	8	1個 · 150 g 59
洋梨	57	0.4	0.1	12.1	1個 · 170 g 97
ライチ	66	0.8	0.4	15.2	100 g 66
ライム	30	0.7	0.2	7.7	30 g 9
ラズベリー	52	1.2	0.7	5.4	100 g 52
りんご	52	0.3	0.2	11.4	1個 · 180 g 94
冷凍ミックスベリー	50	1.1	0.3	7.9	100 g 50
レーズン	299	3.3	0.3	74.8	30 g 90
レッドカラント（赤すぐり）	56	1.4	0.2	9.5	100 g 56
レモン	29	1.1	0.3	6.5	1枚 · 10 g 3

穀類・豆類・粉類

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
アマランサス	102	3.8	1.6	16.6	150 g 153
インスタントラーメン	440	10.2	17.6	57.4	1パック · 70 g 308
うどん (ゆで)	95	2.6	0.4	19.5	220 g 209
オーツブラン	246	17.3	7	50.8	大さじ1 · 6 g 15
オーツ麦粉	404	14.7	9.1	59.2	大さじ1 · 10 g 40
オートミール	379	13.2	6.5	57.6	50 g 190
大麦（丸麦） ゆで	123	2.3	0.4	24.4	200 g 246
おにぎり	170	2.7	0.3	36.1	1個 · 110 g 187
片栗粉（じゃがいもでんぷん）	348	0	0.2	86.3	大さじ1 · 10 g 35
キヌア	368	14.1	6.1	57.2	60 g 221
キヌア（ゆで） キヌア (ゆで)	120	4.4	1.9	18.5	150 g 180
きび 炊いたもの	119	3.5	1	22.4	200 g 238
クスクス	112	3.8	0.2	21.8	180 g 202
グラノーラ	489	13.7	24.3	45	50 g 245
グルテン粉（バイタルグルテン）	370	75.2	1.9	13.2	20 g 74
黒いんげん豆 ゆで	132	8.9	0.5	15	150 g 198
玄米ごはん 炊いたもの	123	2.7	1	24	180 g 221
コーンスターチ	381	0.3	0.1	90.4	大さじ1 · 8 g 30
コーンフレーク	384	5.9	0.9	85.3	40 g 154
コーンミール	362	8.1	3.6	69.6	50 g 181
ごはん・米 白米（炊いたもの）	130	2.7	0.3	27.6	180 g 234
小麦粉	364	10.3	1	73.6	大さじ1 · 10 g 36
小麦胚芽	375	27.2	9.5	35.1	大さじ1 · 7 g 26
小麦ふすま（ブラン）	216	15.6	4.3	21.7	大さじ1 · 4 g 9
米粉	366	6	1.4	77.7	大さじ1 · 10 g 37
ジャスミンライス	143	2.9	0.7	30.5	150 g 215
シュペッツレ	168	5.8	1.3	32	200 g 336
シリアル（加糖）	388	8.2	3.2	79.2	30 g 116
白いんげん豆 ゆで	139	9.7	0.3	18.8	150 g 209
スプリットピー 乾燥	364	23.1	3.9	39.4	60 g 218

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
スペルト小麦 ゆで	**127**	5.5	0.8	22.5	150 g **191**
セモリナ 乾燥	**360**	12.7	1.1	68.9	40 g **144**
そば ゆで	**99**	5.1	0.1	21.4	200 g **198**
そば粉	**335**	12.6	3.1	60.6	大さじ1 · 10 g **34**
そばの実 ゆで	**92**	3.4	0.6	17.2	180 g **166**
タピオカパール	**358**	0.2	0	87.8	30 g **107**
卵麺 卵麺（乾燥）	**384**	14.2	4.4	68	70 g **269**
パスタ ゆで	**158**	5.8	0.9	29.2	200 g **316**
バスマティライス	**117**	2.7	0.6	24.4	150 g **176**
春雨	**351**	0.2	0.1	85.6	60 g **211**
ひよこ豆 ゆで	**164**	8.9	2.6	19.8	150 g **246**
ひよこ豆粉（ベサン）	**387**	22.4	6.7	47	大さじ1 · 10 g **39**
ピラウライス	**134**	2.5	3.7	22.1	180 g **241**
ピントビーンズ ゆで	**143**	9	0.7	17.2	150 g **215**
ブラックアイビーンズ ささげ豆 (ブラックアイ・ゆで)	**116**	7.7	0.5	14.3	150 g **174**
ブランフレーク	**360**	11.5	4.4	59.3	40 g **144**
ブルグル	**342**	12.3	1.3	63.4	70 g **239**
ベイクドビーンズ	**94**	4.8	0.4	17	150 g **141**
ポレンタ	**370**	7.1	1.8	75.5	70 g **259**
ミューズリー	**370**	10	6	57.6	50 g **185**
ライスヌードル 乾燥	**364**	6	0.6	78.6	70 g **255**
ライマ豆 (バタービーン・ゆで)	**115**	7.8	0.4	13.9	150 g **173**
ライ麦粉	**349**	10.9	1.5	63.6	大さじ1 · 10 g **35**
レッドキドニー ゆで	**127**	8.7	0.5	15.4	150 g **191**
レンズ豆 ゆで	**116**	9	0.4	12.2	180 g **209**
ワイルドライス 乾燥	**357**	14.7	1.1	68.7	60 g **214**

パン・菓子パン

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
アップルターンオーバー	**338**	4.2	18.7	36.6	1個 · 100 g **338**
アルパラータ	**235**	5.9	9	30.4	1個 · 120 g **281**
アレパ	**189**	2.8	3.9	35.1	1個 · 90 g **170**
イドリ (米の蒸しパン)	**128**	6.4	0.3	19.2	1個 · 40 g **51**
イングリッシュマフィン	**227**	8.9	1.7	40.7	1個 · 60 g **136**
エンパナーダ	**333**	12.1	19.2	25.9	1個 · 120 g **400**
ガーリックブレッド	**349**	8.3	16.6	39.1	1枚 · 30 g **105**
ガレット・デ・ロワ	**434**	7.6	30	33.4	1枚 · 100 g **434**
キッシュ	**365**	11.9	29.2	12.9	150 g **548**
クネッケ（クリスプブレッド）	**379**	10	3.6	73.7	1個 · 10 g **38**
クラッカー	**510**	6.6	26.4	59	30 g **153**
クランペット	**207**	6.9	1	41.4	1個 · 55 g **114**
グルテンフリーパン	**261**	2.6	3.3	51.8	1枚 · 30 g **78**
クルトン	**407**	11.9	6.6	68.4	20 g **81**
クロワッサン	**406**	8.2	21	43.2	1個 · 60 g **244**
コーニッシュパスティ	**278**	7	17.8	21.9	1個 · 220 g **612**
コーンブレッド	**287**	6.5	9.8	41.4	1個 · 60 g **172**
雑穀パン（マルチグレイン）	**265**	13.4	4.2	35.9	1枚 · 30 g **80**
シナモンロール	**452**	4.5	26.6	47.4	1個 · 100 g **452**
ジャマイカンパティ	**352**	15.4	20.8	24.6	1個 · 140 g **493**
食パン	**265**	9	3.2	45.2	1枚 · 30 g **80**
スコーン	**382**	6.7	18.4	46.9	1個 · 70 g **267**
スパナコピタ	**212**	8.3	15.2	9.3	150 g **318**

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
全粒粉パン	**247**	13	3.4	35	1枚 · 30 g **74**
ソーセージロール	**352**	8.4	24.1	24.6	1個 · 90 g **317**
ソーダブレッド	**261**	7.6	1.6	52.2	1枚 · 40 g **104**
ソフトプレッツェル	**330**	9.2	7.1	54.6	1個 · 80 g **264**
タコシェル	**476**	6.4	21.8	56.8	1個 · 13 g **62**
チャバタ	**272**	7.7	1.1	55.9	1枚 · 30 g **82**
チャパティ	**299**	7.8	9.2	36.4	1個 · 40 g **120**
チョコクロワッサン	**421**	7.4	22.8	46.1	1個 · 70 g **295**
デニッシュ	**403**	7	22.4	43.3	1個 · 80 g **322**
ドーサ	**210**	5.7	4	35.2	1個 · 100 g **210**
トルティーヤ	**297**	8	7.6	46.9	1個 · 50 g **149**
ナン	**311**	11.1	7.3	45	1個 · 90 g **280**
バゲット	**287**	8.3	1.4	58.3	1枚 · 30 g **86**
パパド（パパダム） パパド (豆粉の薄焼き)	**501**	11.5	38.8	25.7	1個 · 8 g **40**
ハラー	**290**	7.2	7.7	45.6	1枚 · 40 g **116**
パラータ	**326**	6.4	13.2	35.8	1個 · 80 g **261**
パン粉	**395**	13.3	5.3	67.5	20 g **79**
パンドーロ	**401**	8.1	17.4	51.5	1枚 · 80 g **321**
ピタパン	**259**	7.5	0.9	53	1個 · 60 g **155**
フィロ生地	**289**	7.1	6	50.8	100 g **289**
フォカッチャ	**249**	8.8	7.9	34	1枚 · 80 g **199**
ブリオッシュ	**401**	11.3	19.1	46	1枚 · 30 g **120**
フルーツケーキ	**349**	4	11.1	58.1	1枚 · 80 g **279**
フレンチトースト	**273**	10.4	11.4	31.1	1個 · 60 g **164**
ベーグル	**275**	10.5	1.6	51.1	1個 · 100 g **275**
ホットクロスバン	**312**	7.3	5.8	54	1個 · 70 g **218**
ポテトブレッド	**266**	12.5	3.1	40.8	1枚 · 30 g **80**
ポン・デ・ケージョ	**331**	8.3	15.6	39	1個 · 20 g **66**
ユーレカーケ	**325**	7.4	7.6	55.7	1枚 · 40 g **130**
ヨークシャープディング	**197**	6.7	8.3	23.4	1個 · 25 g **49**
ライスケーキ	**385**	7.3	3	80.5	1個 · 8 g **31**
ライ麦パン	**259**	8.5	3.3	43.5	1枚 · 30 g **78**
ラヴァシュ ラバシュ (薄焼きパン)	**275**	9.1	1.2	53	60 g **165**
ルッセカット（サフランパン）	**317**	7.5	8	51.5	1個 · 60 g **190**
ロールパン・バンズ	**293**	9.1	5.3	49.7	1個 · 50 g **147**
ロスカ・デ・レジェス	**372**	8.5	11.8	55.9	1枚 · 100 g **372**

肉類

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
イタリアンソーセージ	**317**	18.2	26.2	2.1	1個 · 80 g **254**
ウインナー・フランクフルト	**260**	11	23	1.6	1個 · 50 g **130**
うさぎ肉 生	**136**	20.1	5.5	0	150 g **204**
うずら肉	**134**	21.8	4.5	0	150 g **201**
英国風ポークソーセージ	**294**	14.5	22.1	9	1個 · 50 g **147**
ガチョウのロースト	**238**	29	12.7	0	150 g **357**
鴨肉 生・皮付き	**404**	11.5	39.3	0	150 g **606**
鴨のコンフィ	**195**	32	7.4	0	150 g **293**
鴨むね肉（マグレ）	**222**	26.7	12.8	0	150 g **333**
唐揚げ 鶏のから揚げ	**307**	24.2	18.1	13	1個 · 30 g **92**
カルネ・アサーダ	**273**	24.7	18.5	0.3	150 g **409**
キジ	**220**	27.9	12	0	150 g **330**
ギャモン（英国風ハムステーキ）	**199**	27.5	9.9	0	120 g **239**

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
牛肩バラ肉（ブリスケット）	**157**	20.7	7.4	0.6	150 g **236**
牛ショートリブ (煮込み)	**269**	37.3	13.3	0	200 g **538**
牛タン 生	**224**	14.9	16.1	3.7	100 g **224**
牛肉 赤身・生	**170**	20	10	0	150 g **255**
牛ハツ（牛の心臓）	**112**	17.7	3.9	0.1	150 g **168**
牛ひき肉 脂肪20%・生	**250**	17	20	0	150 g **375**
牛ヒレ肉 ヒレ・生	**121**	21.2	4	0	150 g **182**
牛レバー 生	**135**	20.4	3.6	3.9	150 g **203**
グレーズドハム クリスマスハム (グレーズ焼き)	**186**	21.1	8.5	4.9	1枚 · 30 g **56**
仔牛肉 生	**107**	21.3	1.8	0	150 g **161**
仔牛のレバー 仔牛レバー (生)	**86**	14.9	1.1	4.1	100 g **86**
コテキーノ (豚肉のゆでソーセージ)	**323**	15.2	29.1	0	100 g **323**
コフタ	**290**	25.3	20.5	1.3	1個 · 50 g **145**
コンビーフ	**142**	21.7	6	0.3	1枚 · 30 g **43**
サラミ	**378**	21.1	31.6	0.7	1枚 · 10 g **38**
鹿肉	**120**	23	2.4	0	150 g **180**
七面鳥のひき肉 七面鳥ひき肉 (生)	**150**	18.7	8.3	0	150 g **225**
七面鳥のもも肉 ドラムスティック（生）	**118**	20.5	4	0	200 g **236**
七面鳥むね肉	**114**	23.7	1.5	0	150 g **171**
ステーキ	**131**	22.1	4.1	0	200 g **262**
砂肝 (生)	**94**	17.7	2.1	0	150 g **141**
スペアリブ	**277**	15.5	23.4	0	200 g **554**
スモークソーセージ	**320**	12	28.7	2.4	50 g **160**
スモークターキー	**208**	28.1	9.7	0	80 g **166**
ターキーソーセージ (焼き)	**196**	23.9	10.4	0	100 g **196**
チポラータ チポラタソーセージ (焼き)	**282**	18.8	22.4	0.8	1個 · 40 g **113**
チャーシュー（叉焼） 中華風焼き豚 (チャーシュー)	**249**	25.9	12.8	7.5	150 g **373**
チョリソー	**476**	20.9	41.9	2.6	50 g **238**
ドネルケバブ	**377**	23.5	31.4	0	100 g **377**
トリッパ（牛の胃） 牛ミノ (ゆで)	**94**	11.7	4	2	150 g **141**
鶏手羽 生	**191**	17.5	12.8	0	150 g **287**
鶏ドラムスティック 生	**161**	18.1	9.2	0.1	1個 · 75 g **121**
鶏ハツ (生)	**153**	15.6	9.3	0.7	150 g **230**
鶏ひき肉	**143**	17.4	8.1	0	150 g **215**
鶏むね肉 生	**110**	23	1.2	0	150 g **165**
鶏もも肉 皮なし・生	**121**	19.7	4.1	0	150 g **182**
鶏レバー 生	**119**	16.9	4.8	0.7	150 g **179**
鶏レバーのパテ	**269**	13.8	22.9	2	大さじ1 · 15 g **40**
生ハム	**229**	31	11.5	0.3	1枚 · 15 g **34**
パストラミビーフ	**147**	21.8	5.8	0.4	1枚 · 15 g **22**
ハム	**164**	16.6	8.8	2.3	1枚 · 20 g **33**
ハモン・セラーノ	**229**	31	11.5	0.3	1枚 · 15 g **34**
パンチェッタ	**342**	20.2	28.8	0.8	1枚 · 10 g **34**
ビーフジャーキー	**410**	33.2	25.6	9.2	30 g **123**
ピッカーニャ（イチボ）	**257**	26.8	15.8	0	200 g **514**
豚肩肉 赤身（生）	**148**	19.6	7.1	0	150 g **222**
豚皮の揚げスナック	**580**	54.1	40.3	0	30 g **174**
豚バラ肉 生	**518**	9.3	53	0	100 g **518**
豚ひき肉 (生)	**263**	16.9	21.2	0	150 g **395**
豚ヒレ肉	**143**	21	6	0	150 g **215**
豚レバー	**134**	21.4	3.6	2.5	150 g **201**
ブラートヴルスト	**333**	13.7	29.2	2.9	1個 · 85 g **283**
プライムリブ	**365**	22.6	29.8	0	200 g **730**
ブラッドソーセージ	**313**	12.2	27.1	4.5	100 g **313**
ベーコン 焼き	**468**	33.9	35.1	1.7	1枚 · 8 g **37**
ペパロニ	**504**	19.3	46.3	1.2	30 g **151**
ポークチョップ	**170**	20.7	9	0	150 g **255**
ポーランドソーセージ	**325**	10.8	29.6	3.7	60 g **195**
ボロニアソーセージ	**308**	15.2	24.6	5.5	1枚 · 20 g **62**
モルタデッラ	**305**	15	26.7	1.4	1枚 · 15 g **46**
ラム肉 もも肉（生）	**230**	17.9	17.1	0	150 g **345**
ラムひき肉	**282**	16.6	23.4	0	150 g **423**
ランチョンミート (缶詰)	**315**	13.4	26.6	4.6	60 g **189**
レバーソーセージ	**326**	14.1	28.5	2.2	30 g **98**
ローストチキン	**239**	27.3	13.6	0	200 g **478**
ローストポーク	**163**	30.5	4.3	0.7	150 g **245**

魚介類

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
あさり・はまぐり	**86**	14.7	1	3.6	100 g **86**
あんこう	**98**	23	0.7	0	150 g **147**
アンチョビ	**210**	28.9	9.7	0	20 g **42**
イカ 生	**92**	15.6	1.4	3.1	100 g **92**
イカリングフライ	**234**	13.8	13.2	13.6	150 g **351**
いくら 魚卵 (生)	**143**	22.3	6.4	1.5	大さじ1 · 15 g **21**
いわし	**208**	24.6	11.4	0	90 g **187**
うなぎ (生)	**184**	18.4	11.7	0	100 g **184**
えび	**85**	20	0.5	0	150 g **128**
エビフライ	**218**	12.3	12.9	11.9	150 g **327**
オヒョウ (生)	**91**	18.6	1.3	0	150 g **137**
カニ 生	**87**	18.1	1.1	0	100 g **87**
カニカマ	**95**	7.6	0.5	14.5	1個 · 16 g **15**
カラフトマス	**127**	20.5	4.4	0	150 g **191**
カレイ・シタビラメ (生)	**70**	12.4	1.9	0	150 g **105**
グラブラックス	**212**	19.3	12.6	4.1	1枚 · 15 g **32**
コイ 生	**127**	17.8	5.6	0	150 g **191**
サーモン	**208**	20	13	0	150 g **312**
魚のフライ	**193**	11.9	10	13.4	150 g **290**
サバ 生	**205**	18.6	13.9	0	150 g **308**
ザリガニ（クローフィッシュ）	**77**	16	0.9	0	100 g **77**
シーバス (生)	**97**	18.4	2	0	150 g **146**
シイラ	**109**	23.7	0.9	0	150 g **164**
スキャンピ（フライ）	**282**	10.9	13.6	29	120 g **338**
スケトウダラ 生	**76**	17.2	0.8	0	150 g **114**
スプラット 生	**186**	19.8	11.9	0	100 g **186**
スモークサーモン	**178**	22	9.5	0.9	50 g **89**
ターボット 生	**92**	17.2	2.5	0	150 g **137**
たこ 生	**82**	14.9	1	2.2	100 g **82**
タラ 生	**82**	17.8	0.7	0	150 g **123**
タラバガニ (生)	**84**	18.3	0.6	0	100 g **84**
タラモサラタ	**534**	6.8	54.8	3.2	大さじ1 · 15 g **80**
ティラピア 生	**96**	20.1	1.7	0	150 g **144**
生牡蠣	**59**	5.2	1.6	5.5	1個 · 15 g **9**
ナマズ	**119**	15.2	5.9	0	150 g **179**

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
ナマズのフライ	**255**	13.5	16.7	11.2	150 g **383**
ニジマス 生	**141**	19.9	6.2	0	150 g **212**
ニシン	**262**	14.2	18	9.6	80 g **210**
パーチ	**82**	17.9	1.2	0	150 g **123**
パイク 生	**88**	19.3	0.7	0	150 g **132**
バカリャウ（塩干しだら） 干し・塩漬け	**206**	47.6	1.7	0	50 g **103**
ハドック 生	**74**	16.3	0.5	0	150 g **111**
パンガシウス（バサ） 生	**74**	14.9	1.6	0	150 g **111**
フィッシュケーキ	**255**	13.2	13.7	18.4	1個 · 40 g **102**
フィッシュスティック	**277**	11	16.2	20.2	1個 · 28 g **78**
フエダイ（スナッパー）	**121**	26.3	1.7	0	150 g **182**
ぶり（はまち）	**217**	20.7	17.2	0.3	100 g **217**
紅鮭	**131**	22.3	4.7	0	150 g **197**
ホタテ	**110**	20.2	1.8	3.2	100 g **110**
マグロ・ツナ缶 水煮缶	**116**	25.5	0.8	0	100 g **116**
ムール貝 生	**86**	11.9	2.2	3.7	100 g **86**
メカジキ	**172**	23.4	7.9	0	150 g **258**
メルルーサ 生	**83**	17.6	1.4	0	150 g **124**
ヨーロッパヘダイ（ドラード）	**129**	20.9	5.1	0	150 g **194**
ランプフィッシュキャビア	**111**	10.4	7.3	1	小さじ1 · 7 g **8**
ルートフィスク (灰汁で戻した干しダラ・ゆで)	**28**	5.9	0.5	0	150 g **42**
ロブスター (ゆで)	**91**	19.6	1.3	0.1	150 g **136**

乳製品・卵

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
アヒルの卵	**185**	12.8	13.8	1.4	1個 · 70 g **130**
ウェンズリーデール	**381**	23.7	31.8	0.1	1枚 · 20 g **76**
うずらの卵	**158**	13.1	11.1	0.4	1個 · 10 g **16**
エダムチーズ	**357**	25	28.6	1.4	1枚 · 20 g **71**
エバミルク（無糖練乳）	**134**	6.8	7.6	10	大さじ1 · 15 g **20**
エメンタールチーズ	**393**	27	31	1.4	1枚 · 20 g **79**
カッテージチーズ	**121**	17	5	1.8	150 g **182**
カマンベールチーズ	**300**	19.8	24.3	0.5	30 g **90**
牛乳	**52**	2.8	2.5	4.7	コップ1杯 · 250 g **130**
ギリシャヨーグルト	**73**	9.9	2	3.9	150 g **110**
クリームチーズ	**350**	6.2	34.4	5.5	大さじ1 · 15 g **53**
グリュイエールチーズ	**413**	29.8	32.3	0.4	1枚 · 20 g **83**
クロテッドクリーム	**586**	1.6	63.5	2.2	大さじ1 · 15 g **88**
クワルク	**88**	7.1	4.3	5.7	150 g **132**
ケソフレスコ	**298**	18.9	23.4	3	30 g **89**
ケフィア	**40**	3	1	4	コップ1杯 · 250 g **100**
高たんぱくヨーグルト	**98**	7.5	2.3	11.5	1個 · 150 g **147**
ゴーダチーズ	**356**	25	27	2.2	1枚 · 20 g **71**
ゴートチーズ	**264**	18.5	21.1	0	30 g **79**
ココナッツヨーグルト	**92**	0.7	7.6	5	150 g **138**
コティハチーズ	**366**	20	30	4	20 g **73**
ゴルゴンゾーラ	**312**	19	26.4	0	30 g **94**
コルビーチーズ	**394**	23.8	32.1	2.6	1枚 · 20 g **79**
サワークリーム	**162**	2.6	15	3	大さじ1 · 20 g **32**
水牛のモッツァレラ	**260**	14.5	22.3	0.2	60 g **156**
スキール	**49**	8	0	3.9	150 g **74**
スクランブルエッグ	**145**	10	11	1.6	120 g **174**
スティルトン	**410**	23.7	35	0.1	1枚 · 20 g **82**

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
全粉乳	**496**	26.3	26.7	38.4	大さじ1 · 8 g **40**
卵	**143**	12.6	9.5	0.7	1個 · 55 g **79**
チェダーチーズ	**410**	24.3	33.8	2.1	1枚 · 20 g **82**
豆乳ヨーグルト	**94**	3.5	1.8	15.8	125 g **118**
生クリーム	**131**	3.1	11.5	4.3	大さじ1 · 15 g **20**
飲むヨーグルト	**74**	3	1.4	11.6	コップ1杯 · 250 g **184**
バター	**717**	0.9	81	0.1	10 g **72**
バターミルク	**40**	3.3	1.1	4.8	コップ1杯 · 250 g **100**
パニール	**328**	26	24.5	0.9	50 g **164**
ハバティチーズ	**342**	24	26.8	0.1	1枚 · 20 g **68**
ハルーミ	**313**	23.9	23.5	1.6	1枚 · 25 g **78**
パルメザンチーズ	**392**	35.8	25.8	3.2	20 g **78**
フェタチーズ	**265**	14.2	21.5	3.9	40 g **106**
ブッラータ	**273**	17.4	21.4	2.7	1個 · 125 g **341**
ブリーチーズ	**334**	20.8	27.7	0.5	30 g **100**
ブルーチーズ	**353**	21.4	28.7	2.3	30 g **106**
フルーツヨーグルト	**105**	4.9	1.4	18.6	150 g **158**
プレーンヨーグルト	**61**	3.5	3.3	4.7	150 g **92**
プロセスチーズ	**297**	17.8	23	4.8	1枚 · 20 g **59**
プロヴォローネ	**351**	25.6	26.6	2.1	1枚 · 20 g **70**
ペコリーノ・ロマーノ	**387**	31.8	26.9	3.6	15 g **58**
ホイップクリーム	**257**	3.2	22.2	12.5	20 g **51**
ホエイプロテイン	**400**	80	6	8	1スクープ · 30 g **120**
マスカルポーネ	**385**	4.4	39	4	大さじ1 · 15 g **58**
マンスターチーズ	**368**	23.4	30	1.1	1枚 · 20 g **74**
目玉焼き	**196**	13.6	15	0.8	1個 · 55 g **108**
モッツァレラ	**256**	19.5	19.5	0.7	50 g **128**
モントレージャック	**373**	24.5	30.3	0.7	1枚 · 20 g **75**
ヨーグルトパフェ	**104**	5.3	2.2	14.8	200 g **208**
ライタ	**57**	4.4	2.4	5.5	大さじ1 · 20 g **11**
ラブネ	**158**	8.1	12.5	3.6	大さじ1 · 30 g **47**
卵黄	**322**	15.9	26.5	3.6	1個 · 17 g **55**
卵白	**52**	10.9	0.2	0.7	1個 · 33 g **17**
リコッタチーズ	**150**	7.5	10.2	7.3	50 g **75**
レッドレスター	**403**	25	33.6	0.1	1枚 · 20 g **81**

ナッツ・種実類

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
アーモンド	**579**	21	50	9.5	30 g **174**
アーモンドバター	**614**	21	55.5	8.5	大さじ1 · 16 g **98**
アマニ	**534**	18.3	42.2	1.6	大さじ1 · 10 g **53**
カシューナッツ	**553**	18.2	43.9	26.9	30 g **166**
カシューナッツバター	**587**	17.6	49.4	25.6	大さじ1 · 16 g **94**
かぼちゃの種	**559**	30.2	49	4.7	30 g **168**
栗 焼き	**245**	3.2	2.2	47.9	50 g **123**
くるみ	**654**	15	65	7.3	30 g **196**
けしの実（ポピーシード）	**525**	18	41.6	8.6	小さじ1 · 3 g **16**
ココナッツフレーク（加糖）	**501**	2.9	35.5	43.2	大さじ1 · 5 g **25**
ごま	**573**	17.7	49.7	11.7	小さじ1 · 3 g **17**
タヒニ	**595**	17	53.8	11.9	大さじ1 · 15 g **89**
チアシード	**486**	17	31	7.6	大さじ1 · 12 g **58**
ハニーローストアーモンド	**594**	18.2	49.9	14.2	30 g **178**
ピーカンナッツ	**691**	9.2	72	4.3	30 g **207**
ピーナッツ	**567**	25.8	49.2	7.6	30 g **170**

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
ピーナッツバター	588	25	50	15	大さじ1・16 g 94
ピスタチオ	560	20.2	45.3	16.6	30 g 168
ひまわりの種	584	21	51	11.4	30 g 175
ひまわりの種バター	617	17.3	55.2	17.6	大さじ1・16 g 99
ブラジルナッツ	659	14.3	67.1	4.2	20 g 132
ヘーゼルナッツ	628	14.9	60.8	7	30 g 188
ヘンプシード（麻の実）	553	31.6	48.8	4.7	大さじ1・10 g 55
マカダミアナッツ	718	7.9	75.8	5.2	30 g 215
松の実	673	13.7	68.4	9.4	20 g 135
ミックスナッツ	607	19.5	53.5	16	30 g 182

油・ソース・調味料

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
アボカドオイル	884	0	100	0	大さじ1・14 g 124
甘酢ソース	84	0.6	0.2	20.1	大さじ1・15 g 13
アマニ油	884	0.1	100	0	大さじ1・13 g 115
ウスターシャーソース	77	0	0	19.2	小さじ1・5 g 4
オランデーズソース	201	1.2	19.8	4.6	大さじ1・15 g 30
オリーブオイル	884	0	100	0	大さじ1・13 g 115
カレーソース（イギリス風）	77	1	3.2	10.6	大さじ1・15 g 12
ギー	876	0.3	99.5	0	小さじ1・5 g 44
キャノーラ油	884	0	100	0	大さじ1・14 g 124
グースファット（ガチョウの脂）	900	0	99.8	0	大さじ1・13 g 117
グレイビーソース	53	3.8	2.4	4.4	60 g 32
グレープシードオイル	884	0	100	0	大さじ1・14 g 124
ケチャップ	112	1	0.1	25.7	大さじ1・17 g 19
コーン油	900	0	100	0	大さじ1・14 g 126
ココナッツオイル	892	0	99.1	0	大さじ1・13 g 116
ごま油	884	0	100	0	大さじ1・14 g 124
サウザンアイランドドレッシング	379	1.1	35.1	13.8	大さじ1・15 g 57
サラダクリーム	326	1.5	26.7	20	大さじ1・15 g 49
サルサソース	29	1.5	0.2	4.7	大さじ1・16 g 5
シーザードレッシング	542	2.2	57.9	2.8	大さじ1・15 g 81
ジェノベーゼソース	418	5	40	4.2	大さじ1・16 g 67
シュマルツ（鶏の脂）	898	0	99.8	0	大さじ1・13 g 117
しょうゆ	76	7.7	0	1.6	大さじ1・15 g 11
酢・ビネガー	23	0	0.1	0.6	大さじ1・15 g 3
ダックファット（鴨の脂）	898	0	99.8	0	大さじ1・13 g 117
タルタルソース	517	1	55	4.6	大さじ1・15 g 78
トマトペースト	82	4.3	0.5	14.8	大さじ1・16 g 13
バーベキューソース	172	0.8	0.6	39.9	大さじ1・17 g 29
パッサータ（裏ごしトマト）	29	1.4	0.2	4.3	100 g 29
ハニーマスタードドレッシング	464	0.9	40.8	22.9	大さじ1・15 g 70
バルサミコ酢	88	0.5	0	17	大さじ1・15 g 13
ピーナッツオイル（落花生油）	884	0	100	0	大さじ1・14 g 124
ピクルスレリッシュ	130	0.4	0.5	34	大さじ1・15 g 20
ピザソース	54	2.2	1.1	6.7	大さじ1・15 g 8
ひまわり油	884	0	100	0	大さじ1・13 g 115
フムス	237	7.8	17.8	9.5	大さじ1・15 g 36
ブラウンソース	88	0.7	0.1	18.8	大さじ1・15 g 13
ホットソース（タバスコなど）	12	1.3	0.8	0.2	小さじ1・5 g 1
ホワイトソース（ベシャメル）	147	3.8	10.6	9	大さじ1・15 g 22
マーガリン	717	0.2	80.7	0.7	10 g 72
マスタード	60	3.7	3.3	1.8	小さじ1・5 g 3
マヨネーズ	680	1	75	0.6	大さじ1・15 g 102
マリナーラソース	50	1.4	1.6	5.6	100 g 50
マンゴーチャツネ	246	0.3	0.1	59.6	大さじ1・15 g 37
ミートソース（市販品）	89	4.2	4.8	7.3	100 g 89
ラード	902	0	100	0	大さじ1・13 g 117
ランチドレッシング	430	1.3	44.5	5.9	大さじ1・15 g 65
りんご酢	4	0	0	0.9	大さじ1・15 g 1

お菓子・デザート

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
アイスキャンディー	85	0.1	0.2	20.8	1個・60 g 51
アイスクリーム	227	3.2	15	19.3	100 g 227
アイスクリームサンド	237	4.3	8.6	37.1	1個・70 g 166
アガベシロップ	310	0.1	0.5	76.2	大さじ1・21 g 65
アップルクランブル	229	2.2	9.5	33.8	150 g 344
アップルシュトゥルーデル	281	2	14.1	36.4	120 g 337
アップルパイ	237	1.9	11	32.4	1枚・120 g 284
あめ（ハードキャンディ）	394	0	0.2	98	1個・5 g 20
いちごのショートケーキ	260	3.3	15.5	26.7	1枚・100 g 260
ヴィクトリアケーキ	354	3.7	14.8	51.7	1枚・70 g 248
ウエハース	455	4.9	16.4	71	30 g 137
エクレア	264	4.8	21.5	12.5	1個・60 g 158
エッグタルト	307	6.4	14.7	36.9	1個・60 g 184
オートミールクッキー	450	6.2	18.1	65.9	1個・15 g 68
ガジャルハルワ	354	4.8	16.6	41.9	100 g 354
カスタードソース（英国風）	114	4	4.2	15.3	120 g 137
カップケーキ	352	2.8	14.8	52.6	1個・60 g 211
カンノーリ	307	6.2	15	36.7	1個・80 g 245
キール	113	3.4	2.8	19.1	150 g 169
キャラメル	382	4.6	8.1	77	1個・8 g 31
キャラメルアップル	134	1.3	2.1	27.8	1個・200 g 268
キャロットケーキ	374	2.5	17.5	50.7	100 g 374
キャンディコーン	342	0	0.1	89.9	1個・2 g 7
クナーファ	346	7.8	19.5	35.8	1個・100 g 346
グミ	396	0	0	98.8	30 g 119
グラブジャムン (シロップ漬け揚げ菓子)	306	7.2	12.8	41	1個・30 g 92
クランセカーケ	441	10.6	22.5	49	50 g 220
クリームサンドクッキー	460	6.7	18	67.9	1個・11 g 51
クリスマスプディング	285	3	6.9	53.2	100 g 285
クレープ	381	8.1	14.6	54.3	1個・60 g 229
クレームブリュレ	272	4.5	20.8	16.6	1個・100 g 272
月餅	348	4.7	8.5	62.6	1個・100 g 348
ココアパウダー（無糖）	228	19.6	13.7	20.9	小さじ1・5 g 11
ココナッツマカロン	460	3	22.6	56.1	1個・15 g 69
砂糖	387	0	0	100	小さじ1・5 g 19
ジェラート	249	3.5	16.2	22.3	1スクープ・60 g 149
ジャファケーキ	354	4.4	8.5	65.4	1個・12 g 42

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
ジャム	278	0.4	0.1	67.8	大さじ1 · 20 g **56**
ジャレビ（インドのシロップ揚げ菓子）	382	2.9	12.3	65.6	1個 · 20 g **76**
シュークリーム	348	4.6	26.4	22.9	1個 · 70 g **244**
シュガークッキー	496	6.8	26.1	57	1個 · 15 g **74**
シュトーレン	407	5.9	18.6	53.5	1枚 · 60 g **244**
ショートブレッド	489	6.4	22.7	64.8	1個 · 10 g **49**
ジンジャースナップ	453	4.9	15.4	72.1	1個 · 7 g **32**
ジンジャーブレッド	356	3.9	16.4	49.2	1個 · 40 g **142**
スティッキートフィープディング	355	4.8	12.2	57.3	120 g **426**
ストゥルッフォリ（ナポリのはちみつ揚げ菓子）	383	6.2	15.9	54.2	80 g **307**
ストロープワッフル	405	4.8	12.6	68.7	1個 · 30 g **122**
ゼリー	60	1.2	0	14.2	100 g **60**
ソルベとシャーベット	110	0.8	0.1	26.6	1スクープ · 60 g **66**
ダークチョコレート	598	7.8	42.6	35	20 g **120**
ダイジェスティブビスケット	463	6.2	21.3	60.4	1個 · 15 g **69**
湯円（タンユエン）	280	4.3	10.4	41.8	1個 · 20 g **56**
チアシードプディング	118	2.8	5.4	10.2	200 g **236**
チューインガム	228	0.7	0.5	78.1	1個 · 2 g **5**
中華えびせん	570	0.3	39	53	25 g **143**
チュロス	419	6	22.2	46.3	1個 · 25 g **105**
チョコチップクッキー	481	5.4	22.6	64.3	1個 · 10 g **48**
チョコレートケーキ	389	3.5	20.1	50.6	1枚 · 80 g **311**
チョコレートスプレッド	539	5.4	29.7	57	大さじ1 · 20 g **108**
チョコレートバー	523	6.1	28.1	60.5	1個 · 25 g **131**
チョコレートムース	150	5.4	4.4	21.3	1個 · 100 g **150**
ツィムトシュテルネ（シナモンスター）	505	14.2	25.9	50.9	1個 · 10 g **51**
ティラミス	353	5.7	23.9	28.8	120 g **424**
糖衣チョコレート	505	5.5	24.3	65	30 g **152**
ドゥルセ・デ・レチェ	307	6.5	5.5	58	大さじ1 · 20 g **61**
トゥロン	508	7.9	25.2	62.5	1個 · 15 g **76**
トースターペストリー	388	4.2	9.9	69.3	1個 · 50 g **194**
ドーナツ	426	5.2	22.9	49.3	1個 · 60 g **256**
トライフル	167	2.7	7.9	20.4	150 g **251**
トルティーヤチップス	497	6.6	22.3	62.7	40 g **199**
トレスレチェスケーキ	257	7.1	10.1	34.9	1枚 · 120 g **308**
パウンドケーキ	438	5.9	25.6	46	1枚 · 40 g **175**
バクラヴァ	440	6.6	29.3	35	1個 · 30 g **132**
パステル・デ・ナタ	326	5.5	16.4	38.9	1個 · 60 g **196**
バタークッキー	467	6.1	18.8	68.1	1個 · 5 g **23**
はちみつ	304	0.3	0	82.2	小さじ1 · 8 g **24**
バナナブレッド	331	4.4	12.4	50.6	1枚 · 70 g **232**
バニラキプフェル	543	8.5	33	51.4	1個 · 8 g **43**
パネトーネ	354	6.4	10.7	56.5	1枚 · 80 g **283**
ハルヴァ	469	12.5	21.5	56	30 g **141**
バルフィ	284	5.4	11.4	40	1個 · 20 g **57**
パンプキンパイ	201	4	8.8	22.8	1枚 · 120 g **241**
ピーカンパイ	443	5.5	29	41.8	1枚 · 110 g **488**
ビスコッティ	373	7.6	8.4	65.6	1個 · 15 g **56**
フィンガービスケット	385	8	3.8	79.9	1個 · 6 g **23**
フォレノワール（黒い森のケーキ）	324	4.1	19	34.2	1枚 · 100 g **324**
ブッシュ・ド・ノエル	317	4.2	19.7	30.7	1枚 · 100 g **317**
プディング	142	2.1	4.6	23	100 g **142**

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
ブラウニー	405	4.8	16.3	61.8	1個 · 60 g **243**
フラップジャック	434	5.1	22.8	51.9	1個 · 60 g **260**
フラン	178	5.2	4.9	28.2	100 g **178**
ブリガデイロ	364	8.3	15.9	49	1個 · 15 g **55**
ブルーベリーマフィン	375	4.5	16.1	51.9	1個 · 60 g **225**
フローズンヨーグルト	127	3	3.6	21.6	100 g **127**
ポルボロン	480	6.5	25.7	55.3	1個 · 30 g **144**
ホワイトチョコレート	539	5.9	32.1	59	25 g **135**
マカロン	430	10	21.2	49.7	1個 · 12 g **52**
マコヴィエツ（ケシの実ロール）	390	9	17.2	47.9	1枚 · 70 g **273**
マジパン	407	4	12.4	68.6	30 g **122**
マシュマロ	318	1.8	0.2	81.2	1個 · 7 g **22**
マロングラッセ	290	1.7	1.2	66.3	1個 · 20 g **58**
マンゴースティッキーライス	146	2	3.8	26.4	250 g **366**
ミルクチョコレート	535	7.7	29.7	56	25 g **134**
ミルフィーユ	292	3.9	11.3	43.7	1個 · 100 g **292**
ミンスパイ	377	3.8	14.9	56.7	1個 · 60 g **226**
メープルシロップ	260	0	0.1	67	大さじ1 · 20 g **52**
メドヴィク	395	5.3	17.8	53.5	1枚 · 100 g **395**
メレンゲ菓子	396	4.1	0.3	94.3	1個 · 10 g **40**
もち	223	4	0.6	45.5	1個 · 50 g **112**
モラセス（糖蜜）	290	0	0.1	74.7	大さじ1 · 20 g **58**
ライスクリスピーバー	417	3.4	9	80.5	1個 · 25 g **104**
ライスプディング	108	3.2	2.1	18.1	150 g **162**
ラドゥ	411	6.9	22.3	42.7	1個 · 40 g **164**
リコリス菓子	311	5.2	0.5	70.6	30 g **93**
リスアラマン	132	2.9	6.3	15.6	150 g **198**
レープクーヘン	326	7	1.3	68.7	1個 · 40 g **130**
レモンカード	266	0.6	4.9	55.4	大さじ1 · 20 g **53**
レモンタルト	379	5	20.9	42.7	1枚 · 100 g **379**
レモンメレンゲパイ	251	2.9	8.5	40.9	1枚 · 110 g **276**
練乳	321	7.9	8.7	54.4	大さじ1 · 20 g **64**
ロクム（ターキッシュ・ディライト）	295	0.6	0	73.8	1個 · 10 g **30**

飲み物

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
アーモンドミルク	38	0.4	1	6.2	コップ1杯 · 250 g **95**
アイスティー	45	0	0.2	10.8	コップ1杯 · 500 g **225**
ウイスキー	250	0	0	0.1	コップ1杯 · 50 g **125**
ウイスキーサワー	149	0	0	13.2	コップ1杯 · 120 g **179**
ウォッカ	231	0	0	0	コップ1杯 · 50 g **116**
エスプレッソ	9	0.1	0.2	1.7	30 g **3**
エッグノッグ	88	4.5	4.2	8.1	コップ1杯 · 150 g **132**
エナジードリンク	43	0.5	0	10.2	250 g **108**
オーツミルク	43	0.2	1.1	7.8	コップ1杯 · 250 g **107**
お茶	1	0	0	0.2	250 g **3**
オルチャータ	88	1.1	0.1	19.9	コップ1杯 · 250 g **220**
オレンジジュース	45	0.7	0.2	10.2	コップ1杯 · 250 g **113**
カフェモカ	64	2.6	1.5	10.2	コップ1杯 · 300 g **192**
カフェラテ	43	2.8	1.6	4.3	コップ1杯 · 300 g **129**
カプチーノ	37	1.9	2	2.8	250 g **93**
クランベリージュース	46	0.4	0.1	12.1	コップ1杯 · 200 g **92**
グレープフルーツジュース	43	0.5	0.1	8.9	コップ1杯 · 250 g **106**

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
高たんぱくスムージー	**118**	9.2	4	11.7	コップ1杯 · 300 g **354**
コーヒー	**2**	0.3	0	0	250 g **5**
コーラ	**42**	0	0.3	10.4	コップ1杯 · 250 g **105**
ゴールデンミルク	**68**	3.2	1.9	9.8	コップ1杯 · 250 g **170**
ココナッツウォーター	**15**	0.2	0.1	3.3	コップ1杯 · 330 g **50**
コンブチャ	**16**	0.1	0	4	コップ1杯 · 250 g **40**
ざくろジュース	**55**	0.1	0.3	13	コップ1杯 · 200 g **110**
サングリア	**85**	0	0	7.2	コップ1杯 · 200 g **170**
シードル	**56**	0	0	5.9	コップ1杯 · 330 g **185**
シャンディ	**38**	0.2	0	7.1	コップ1杯 · 500 g **190**
蒸留酒	**231**	0	0	0	50 g **116**
白ワイン	**82**	0.1	0	2.6	コップ1杯 · 150 g **123**
ジン	**265**	0	0	0	コップ1杯 · 50 g **133**
スプリッツ	**77**	0.1	0	5.7	コップ1杯 · 200 g **155**
スポーツドリンク	**26**	0	0	6.4	コップ1杯 · 500 g **130**
ダイキリ	**119**	0.1	0.1	15.5	コップ1杯 · 150 g **179**
タピオカミルクティー	**55**	0.4	1.4	10.3	コップ1杯 · 450 g **248**
チョコミルク・いちごミルク	**64**	2.8	1	10.8	コップ1杯 · 250 g **160**
豆乳	**37**	3.3	2.1	0.7	コップ1杯 · 250 g **93**
トニックウォーター	**34**	0.1	0.1	8.3	コップ1杯 · 200 g **68**
トマトジュース	**17**	0.8	0.3	3.1	コップ1杯 · 250 g **43**
日本酒	**134**	0.5	0	5	コップ1杯 · 100 g **134**
にんじんジュース	**29**	0.4	0.1	6.5	コップ1杯 · 250 g **73**
パイナップルジュース	**53**	0.4	0.1	12.1	コップ1杯 · 250 g **132**
ビール	**43**	0.5	0	3.5	コップ1杯 · 500 g **215**
ピニャコラーダ	**151**	0.4	2.1	19.4	コップ1杯 · 200 g **302**
ぶどうジュース	**60**	0.4	0.1	14.6	コップ1杯 · 250 g **150**
ブラッディ・メアリー	**73**	0.7	0.2	3.4	コップ1杯 · 200 g **146**
フラットホワイト	**38**	2.4	1.4	3.9	コップ1杯 · 160 g **60**
フルーツスムージー	**66**	2.3	1.1	10.9	コップ1杯 · 300 g **198**
プルーンジュース	**77**	0.4	0	18.7	コップ1杯 · 200 g **154**
プロセッコ	**71**	0.2	0	1.5	コップ1杯 · 125 g **89**
ホットココア	**85**	3.2	3.2	11.6	コップ1杯 · 250 g **213**
ホットワイン（グリューワイン）	**155**	0.3	0.2	19.2	コップ1杯 · 200 g **310**
抹茶	**237**	29.6	5.3	1.5	小さじ1 · 2 g **5**
抹茶ラテ	**61**	3.4	1.9	7.6	コップ1杯 · 300 g **184**
マティーニ	**201**	0.1	0	0.1	コップ1杯 · 100 g **201**
マルガリータ	**122**	0.1	0.1	16.1	コップ1杯 · 150 g **183**
マンゴーラッシー	**83**	3.4	1.8	13.8	コップ1杯 · 250 g **209**
ミモザ	**64**	0.4	0.2	6.3	コップ1杯 · 150 g **96**
ミルクシェイク	**112**	3.9	3	17.8	300 g **336**
モヒート	**61**	0.1	0	2.3	コップ1杯 · 250 g **153**
ヤギミルク	**56**	3.4	2.8	4.3	コップ1杯 · 250 g **140**
野菜ジュース	**22**	0.7	0.1	4.7	コップ1杯 · 250 g **54**
ライスミルク	**54**	0.2	1	10.8	コップ1杯 · 250 g **134**
ラム酒	**231**	0	0	0	コップ1杯 · 50 g **116**
リキュール	**279**	0	0.1	33.2	コップ1杯 · 50 g **140**
緑茶	**1**	0.2	0	0	250 g **3**
りんごジュース	**46**	0.1	0.1	11.1	コップ1杯 · 250 g **115**
レモネード	**46**	0	0	12.1	コップ1杯 · 330 g **152**
ワイン	**85**	0.1	0	2.6	コップ1杯 · 150 g **128**

料理

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
アイリッシュシチュー	**117**	8.2	6.4	5	300 g **351**
アドボ（フィリピン料理）	**181**	17.7	7.9	8.7	350 g **634**
アメリカンドッグ	**250**	8.6	12	26	1個 · 100 g **250**
アランチーニ	**253**	7.4	14.6	22.3	1個 · 150 g **379**
アルゴビ	**60**	2.6	2	6.2	250 g **150**
イングリッシュブレックファスト	**160**	8.9	9.4	9.9	330 g **529**
いんげんのキャセロール	**56**	2	2.2	5.2	150 g **84**
ウエボス・ランチェロス (メキシコ風目玉焼き)	**121**	6.7	6.7	7.2	300 g **363**
ウプマ	**87**	2	2.6	12.5	250 g **218**
エッグフーヨン	**137**	12.8	7.4	4.5	200 g **274**
エッグベネディクト	**288**	13.8	22.1	7.9	1個 · 125 g **360**
エッグロール (アメリカ風揚げ春巻き)	**272**	7.6	14.7	25	1個 · 80 g **218**
えびの天ぷら	**194**	20	10.3	6.5	1個 · 30 g **58**
エローテ（メキシコの焼きとうもろこし） エローテ (メキシコ風焼きとうもろこし)	**183**	4.3	12.5	14.8	1個 · 150 g **275**
えんどう豆とハムのスープ	**80**	5.6	2.4	5.8	350 g **280**
オーバーナイトオーツ	**160**	6.8	3.8	21.6	250 g **399**
お好み焼き	**165**	5.2	9.6	13.3	1個 · 250 g **411**
オニオングラタンスープ	**108**	5.5	4.5	10.7	300 g **324**
オニオンリング	**352**	4.2	19.8	37.3	100 g **352**
オムレツ	**154**	10.6	11.7	1.6	150 g **231**
オリヴィエサラダ	**198**	5.5	16.7	5.1	150 g **297**
オレンジチキン	**262**	14.5	12.7	21.7	250 g **655**
ガスパチョ	**26**	0.8	0.6	3.5	300 g **78**
カツサンド	**313**	13.4	16.8	27.5	1個 · 200 g **626**
カップオムレツ	**136**	10.6	9.3	1.8	1個 · 60 g **82**
カネロニ	**191**	9.8	10.1	14.3	300 g **573**
ガパオ（鶏肉のバジル炒め） ガパオ (鶏肉のバジル炒め)	**177**	19.8	8.3	4.4	170 g **301**
カプレーゼ	**205**	10.5	17.1	2.3	200 g **410**
カリフォルニアロール	**94**	2.9	0.7	17.4	1個 · 30 g **28**
カルツォーネ	**343**	14.8	17.7	29.9	1個 · 250 g **858**
カルニタス（メキシコの豚肉料理）	**271**	24.6	18.3	0	120 g **325**
カレー	**107**	6.5	6.5	5.1	250 g **268**
カレーライス	**140**	2.5	4	22.2	350 g **490**
韓国風フライドチキン	**279**	13.7	16.3	19.1	200 g **558**
カントリーフライドステーキ	**306**	19.9	21.1	7.6	180 g **551**
ガンボ	**89**	8.2	3.4	5.7	350 g **312**
キヌアサラダ	**139**	4	7.8	11.6	250 g **347**
キムチチャーハン	**171**	4.8	8.1	19	330 g **565**
牛丼	**145**	3	3.3	24.7	370 g **536**
牛肉とブロッコリーの炒め物	**160**	10.4	10.6	3.8	250 g **400**
牛肉のカルパッチョ	**271**	15.2	23	0.6	100 g **271**
キューバサンド	**228**	15.9	10.7	15.5	1個 · 250 g **570**
餃子 蒸し餃子	**113**	6.9	4.6	9.9	1個 · 25 g **28**
ギリシャ風サラダ	**110**	3.5	9	3	200 g **220**
ギロピタ	**184**	11.2	6.8	17.8	1個 · 250 g **460**

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
キンパ	**144**	4.6	3.7	21.7	1枚 · 21 g **30**
グーラッシュ	**145**	13	9	2.2	250 g **363**
グラタン・ドフィノワ	**109**	3.4	4.2	14.5	200 g **218**
クラブケーキ (カニのパテ焼き)	**155**	20.2	7.5	0.5	1個 · 60 g **93**
クラブハウスサンド	**222**	15.1	7.5	22.1	1個 · 250 g **555**
クラムチャウダー	**93**	3.1	4.8	8.3	300 g **279**
グリッツ	**71**	1.2	1.8	11.5	250 g **178**
グリルドチーズサンド	**343**	11	20.8	26.9	1個 · 130 g **446**
クロックムッシュ	**273**	11.3	12.9	26.8	1個 · 150 g **410**
ケサディーヤ	**287**	14.4	13	25.4	200 g **574**
コールスロー	**117**	0.9	8	8.6	150 g **176**
コック・オ・ヴァン コックオーヴァン (鶏肉の赤ワイン煮)	**133**	13	7	4	300 g **399**
コトレータ（東欧風ハンバーグ）	**240**	15	17	8.5	1個 · 90 g **216**
コブサラダ	**93**	11.3	4.3	1.4	250 g **233**
ごまえびトースト	**382**	12.9	29.8	15.4	1個 · 20 g **76**
コロネーションチキン	**362**	16.6	31.4	3.3	100 g **362**
コンキリオーニのチーズ詰め	**158**	8.5	6.5	15.6	300 g **474**
宮保鶏丁	**129**	9.8	7	5.4	250 g **323**
サグアルー	**110**	2.2	8.2	7	200 g **220**
左宗棠鶏 ジェネラル・ツォー・チキン (甘辛揚げ鶏)	**295**	12.9	16.4	23.1	250 g **738**
さつまいものフライドポテト	**192**	2.3	9.4	31.4	150 g **288**
サモサ	**310**	5.1	17.5	31.4	1個 · 80 g **248**
酸辣湯	**39**	2.6	1.2	3.9	300 g **117**
シーザーサラダ	**150**	9	10	4.2	250 g **375**
シェパーズパイ	**123**	7.6	6.3	7.2	300 g **369**
シシケバブ	**230**	20	16	0.2	200 g **460**
ジャークチキン	**235**	20	15.5	2.5	200 g **471**
シャクシュカ	**117**	5.5	9.5	1.6	250 g **291**
シャワルマ・ケバブサンド	**215**	10	11	18	350 g **753**
ジャンバラヤ	**161**	13.8	8	8	300 g **483**
シューバ（毛皮を着たニシン）	**190**	6	15	5.8	150 g **285**
シューマイ	**191**	9.1	9.2	15.9	1個 · 20 g **38**
シュニッツェル	**271**	22.9	14.1	12.6	1個 · 150 g **407**
シュリンプスキャンピ えびのガーリックバター炒め	**192**	15.4	13	2.1	200 g **384**
ジョロフライス	**147**	2.2	6.3	19.6	300 g **441**
汁なし担々麺	**211**	8.3	12	15.9	300 g **634**
スイートポテト・キャセロール	**210**	2.2	9.3	28.4	150 g **315**
スコッチエッグ	**241**	12	16	11.9	1個 · 110 g **265**
寿司	**150**	6	3	24	1個 · 30 g **45**
ステーキ・アンド・キドニーパイ	**243**	17	13.1	13.9	250 g **608**
酢鶏	**250**	10.1	12.7	22.9	250 g **625**
スパゲッティ・カルボナーラ	**164**	6.1	7.9	15.8	300 g **492**
スパゲッティ・ボロネーゼ	**125**	5.9	2.6	17.6	300 g **375**
スパニッシュオムレツ	**165**	5.6	9.9	11.7	1枚 · 120 g **198**
酢豚	**260**	8.9	13.6	24.5	250 g **650**

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
スブラキ (豚肉の串焼き)	**124**	13.9	5.2	4.3	1個 · 100 g **124**
スロッピージョー	**185**	11.3	6.4	18.9	1個 · 200 g **370**
セサミチキン	**293**	14.3	14.3	26.2	250 g **733**
セビーチェ	**63**	10.5	0.8	3.1	150 g **95**
ソムタム（青パパイヤのサラダ）	**68**	2.4	2.2	10	200 g **136**
ダール（豆カレー）	**145**	8.6	4.3	11.7	250 g **363**
タイカレー	**119**	8.8	8.7	1.4	300 g **357**
タキートス	**269**	12.5	10.4	28.3	1個 · 40 g **108**
タコサラダ	**179**	7.5	9.3	13.6	300 g **537**
タコス	**246**	15.3	13.6	13.4	1個 · 100 g **246**
たこ焼き	**157**	7	7.1	15.6	1個 · 25 g **39**
タブーリ（パセリのサラダ）	**127**	1.6	9.7	7.8	150 g **191**
タマーレ (とうもろこし生地の蒸し料理)	**174**	7.4	9	13.4	1個 · 130 g **226**
たまごサラダ	**257**	10.3	23.1	1	100 g **257**
タンドリーチキン	**214**	27.4	10.8	1.9	200 g **428**
チーズケーキ	**321**	5.5	22.5	25	120 g **385**
チーズトルテッリーニ	**236**	10.4	5.6	34.6	200 g **472**
チーズバーガー	**296**	17.9	16.1	18.1	1個 · 210 g **622**
チーズフォンデュ	**231**	16.2	17.2	2.6	150 g **347**
チーズラビオリ	**173**	7.4	6.3	21	200 g **346**
チキンエンチラーダ	**178**	10	9	12.3	250 g **445**
チキンキエフ	**280**	21.3	19.2	5.3	1個 · 180 g **504**
チキンコルドンブルー	**210**	22.6	9.2	8.7	1個 · 200 g **420**
チキンコルマ	**127**	14.6	5.1	4.3	300 g **381**
チキンサテ	**191**	21.7	10.3	2.8	1個 · 30 g **57**
チキンサラダ	**219**	6.5	20.6	1.6	100 g **219**
チキンチャウメン	**147**	8.5	7.2	12.1	350 g **515**
チキンティッカマサラ	**156**	12.4	9.8	4.6	300 g **468**
チキンテンダー	**271**	19.2	13.9	16.1	1個 · 30 g **81**
チキンとマッシュルームのパイ	**202**	13.6	10.4	13.2	250 g **505**
チキンナゲット	**307**	15.9	20.4	14	1個 · 17 g **52**
チキンヌードルスープ	**53**	3.8	1.4	5.5	300 g **159**
チキンバルティ	**105**	10.5	5	4.5	300 g **315**
チキンパルミジャーナ	**174**	16.3	8.3	7.5	250 g **435**
チキンビリヤニ	**104**	7.2	2.4	12.4	300 g **312**
チキンビンダルー	**192**	18.5	12.5	2.5	300 g **576**
チキンファヒータ	**206**	11.3	9.8	16.5	250 g **515**
チキンポットパイ	**255**	9.2	13.5	21.9	250 g **638**
チキン・モレ	**137**	19	5.6	2.9	250 g **343**
チャーハン	**165**	4	5.5	23.9	250 g **413**
チャナマサラ（ひよこ豆カレー）	**109**	5.9	3.5	13.2	250 g **273**
中華粥	**58**	4.3	1.3	6.9	300 g **174**
中華風かき玉スープ	**27**	1.2	0.6	3.9	300 g **81**
中華まん・バオ	**273**	11.2	7.6	38.6	1個 · 90 g **246**
チラキレス (トルティーヤのサルサ煮)	**195**	10.6	10.7	12.8	250 g **488**
チリコンカン	**118**	9.8	4.3	7.3	300 g **354**
チレ・レジェーノ	**228**	7.8	17.2	9.7	1個 · 150 g **342**
ツナサラダ	**194**	10.1	15.8	2.5	150 g **291**
ツナメルト	**296**	11.7	17	23.1	1個 · 180 g **533**
デビルドエッグ	**198**	11.5	15.9	1.1	1個 · 30 g **59**
ドイツ風ポテトサラダ	**108**	2.9	3.2	15.3	200 g **216**

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
トード・イン・ザ・ホール トードインザホール (ソーセージの生地焼き)	**285**	12	17.9	18.5	250 g **713**
トスターダ	**157**	6.2	6.8	15.6	1個 · 120 g **188**
トゥック	**99**	4.3	1.2	16.1	450 g **446**
トッポギ	**131**	4.1	4	18.8	250 g **328**
トマトスープ	**70**	1.2	4.7	5.4	300 g **210**
トムカーガイ	**87**	4.6	7	2.4	350 g **304**
トムヤムクン	**22**	3.1	0.3	1.9	350 g **78**
鶏肉とカシューナッツ炒め	**160**	18.4	7	4.5	300 g **480**
鶏の照り焼き 照り焼きチキン	**163**	25.7	6	1.6	250 g **408**
ドルマ	**228**	8.2	17	8.2	1個 · 30 g **68**
ナシゴレン	**158**	7.1	6.3	17.1	380 g **601**
なすのパルミジャーナ	**155**	7	10.5	7.1	250 g **388**
ナチョス	**265**	7.6	15.8	22.1	150 g **398**
生春巻き	**112**	5.7	2.6	15.3	1個 · 70 g **78**
ニース風サラダ	**123**	7.3	8.5	3.7	300 g **370**
ニョッキ	**135**	2.4	6.3	16.2	200 g **270**
バーベキューリブ	**254**	16.2	15.1	11.8	250 g **635**
海南チキンライス	**132**	11.1	2.5	14.7	390 g **516**
バインミー	**233**	11.1	9.8	23.6	1個 · 210 g **490**
パエリア	**148**	7.9	4.9	17.1	300 g **444**
パオバジ	**124**	2.5	6.4	13	300 g **372**
ハギス	**310**	10.7	21.7	17.4	150 g **465**
パコラ	**125**	4.9	4.8	13	100 g **125**
パスタサラダ	**211**	7.7	10.6	19.6	200 g **422**
パスタのオーブン焼き	**179**	7.1	9.2	16.4	250 g **448**
パスタ料理	**106**	3.7	1.2	18.1	300 g **318**
パスタ・エ・ファジョーリ	**91**	3.7	3.4	9	350 g **317**
バターチキンカレー	**208**	13.3	15.4	4	300 g **624**
パタタス・ブラバス	**199**	2.3	14.2	14.2	200 g **397**
パッシーイウ (タイ風太麺焼きそば)	**135**	6.4	5.2	14	350 g **474**
ハッシュドポテト	**190**	1.9	12.3	17	1個 · 60 g **114**
ハッシュパピー (コーンミールの揚げ団子)	**296**	6.2	13.3	37.3	1個 · 20 g **59**
パッタイ	**154**	8.1	7.5	13.2	300 g **462**
バッファローウィング	**267**	17	20	5	150 g **401**
パニールバターマサラ	**250**	10.7	20.9	5	250 g **624**
ババガヌーシュ（なすのディップ）	**183**	4.8	15	4.3	大さじ1 · 20 g **37**
パラクパニール	**101**	5.4	7	3.4	250 g **253**
バルシチ（ウシュカ入り）	**42**	1.4	0.7	6.8	350 g **147**
春巻き (肉入り・揚げ)	**242**	6.5	16.4	17	1個 · 50 g **121**
パンケーキ・ホットケーキ	**220**	6	9	28.4	1個 · 45 g **99**
ハンバーガー	**260**	13	12	24.3	1個 · 220 g **572**
パンプキンスープ	**72**	1.1	4.7	5.4	300 g **216**
BLTサンド	**231**	10.9	7.5	28	1個 · 180 g **416**
ピーナッツバタージャムサンド	**361**	11.4	16.6	42.4	1個 · 100 g **361**
ビーフウェリントン	**356**	16.3	25.5	14.8	250 g **890**
ビーフシチュー	**107**	8.8	5.1	5	300 g **321**
ビーフストロガノフ	**150**	10.1	9.3	5.5	250 g **375**

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
ピーマンの肉詰め（東欧風）	**95**	5.5	4.5	7.3	1個 · 200 g **190**
ビーンズオントースト	**168**	5.7	1.7	31.1	250 g **419**
ピエロギ・ヴァレーニキ	**148**	4.4	2.8	25.1	200 g **296**
ピザ	**250**	11	9.5	28.7	1枚 · 110 g **275**
ビスケットアンドグレイビー	**224**	6.2	14.7	16.2	250 g **560**
ピッグス・イン・ブランケット	**381**	22.8	31.3	1.4	1個 · 25 g **95**
ビビンバ	**76**	5.5	2.4	7	400 g **304**
ピリピリチキン	**247**	21.1	17.3	0.7	250 g **618**
ファットゥーシュ	**91**	1.6	6	7.4	200 g **181**
ファラフェル	**333**	13.3	17.8	31.8	1個 · 17 g **57**
フィッシュアンドチップス	**224**	8.8	10.9	22	350 g **785**
ブイヨン（澄んだスープ）	**6**	0.9	0.2	0.2	300 g **18**
プーティン	**213**	7.7	12	18.1	350 g **745**
フェットチーネ・アルフレッド	**162**	4.5	6.1	21.4	300 g **485**
フォー	**77**	5.8	3.3	5.2	450 g **347**
ブフ・ブルギニョン ブフブルギニョン (牛肉の赤ワイン煮)	**85**	8.9	3.3	4.2	300 g **254**
フライドチキン	**241**	19.1	15.1	5.8	1個 · 100 g **241**
ブラックビーンズとライス	**182**	5.8	7.1	18.8	250 g **455**
フリッタータ	**160**	9.4	12.3	2.5	200 g **320**
ブリトー	**219**	11.1	8.5	21.4	1個 · 250 g **548**
ブリトーボウル	**155**	12.5	5	14	350 g **543**
ブルスケッタ	**171**	4.3	7.6	19.8	1個 · 40 g **68**
プルドポークサンド	**243**	15	8.8	24.1	1個 · 220 g **535**
プロテインパンケーキ	**237**	14.5	7.5	24.6	1個 · 45 g **106**
プロフ（中央アジアのピラフ）	**160**	7	6	19.3	300 g **480**
北京ダック	**154**	5.3	11.8	6.2	200 g **308**
ペパロニピザ	**282**	11.7	11.9	29.7	1枚 · 110 g **310**
ポークパイ	**370**	9.9	26	23.4	1個 · 140 g **518**
ポキ丼	**172**	7.5	7.8	16.4	350 g **602**
ポソレ	**43**	3.4	1.2	3.7	350 g **151**
ホットドッグ	**260**	10	15	22	1個 · 150 g **390**
ポットロースト (牛肉の蒸し煮)	**251**	28.4	15.3	0	150 g **377**
ポテトサラダ	**168**	1.5	11.1	14.3	150 g **252**
ポテトスープ	**90**	1.5	4.7	9.3	350 g **315**
ポテトパンケーキ	**196**	4.5	10.8	18.4	1個 · 60 g **118**
ポハ (押し米のスパイス炒め)	**168**	3.4	7.2	21.3	250 g **421**
ボルシチ	**49**	2.4	2.1	4.5	300 g **147**
ボンベイポテト (スパイス炒め)	**118**	1.8	6.7	12.6	200 g **236**
麻婆豆腐	**104**	7.8	6.8	1.9	250 g **260**
マカロニチーズ	**223**	8.7	10.5	21.9	250 g **558**
マッシュルームスープ	**74**	2.1	4.8	4.5	300 g **222**
マッシュルームの詰め焼き	**288**	10.7	15	24.7	1個 · 30 g **86**
マッツァーボールスープ	**73**	3.1	2	9.8	350 g **256**
マニコッティ（カネロニ）	**160**	8.8	7.3	14.3	300 g **480**
豆のスープ	**67**	3.8	0.8	7.6	350 g **235**

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
マライコフタ	**232**	6.2	17.6	12.2	250 g **579**
ミートボール	**190**	11	12	8.4	200 g **380**
ミートローフ	**199**	17.5	10.7	6.8	1枚 · 100 g **199**
みそ汁	**24**	2.2	0.8	1.7	250 g **60**
ミネストローネ	**40**	1.7	0.5	5.8	300 g **120**
ムサカ	**147**	5.8	10.8	5.2	300 g **441**
メキシカンライス	**149**	2.4	4.3	24.1	200 g **297**
モッツァレラスティック	**325**	14.8	18.3	23.1	1個 · 20 g **65**
焼きそば	**161**	4.5	7.9	16.6	300 g **482**
焼き鳥	**172**	26	3.3	9.3	1個 · 30 g **52**
野菜スープ	**27**	0.8	0.5	4.1	350 g **95**
ラーメン	**127**	7.1	4.6	13.1	450 g **572**
ラクサ	**108**	5.1	6.8	6.9	550 g **594**
ラザニア	**139**	7.5	5	14.6	300 g **417**
ラジマ（赤いんげん豆のカレー）	**106**	4.7	5.6	9.3	250 g **265**
ラタトゥイユ	**53**	1.2	3.1	5	250 g **133**
ラップサンド	**232**	12.8	9.4	21.8	1個 · 250 g **580**
ラム肉のローガンジョシュ	**149**	14.4	9.1	3.7	300 g **447**
ラムビリヤニ	**195**	7.1	9.2	19.1	350 g **683**
リフライドビーンズ	**90**	5	2	9.8	150 g **135**
ルーベンサンド	**282**	10	19.4	14.2	1個 · 250 g **705**
レシュティ (スイス風じゃがいも焼き)	**182**	2.4	8.3	22.5	150 g **273**
レモンチキン	**150**	16.9	6.2	6.6	250 g **375**
レンズ豆のスープ	**60**	3.8	0.7	6.5	300 g **180**
ローメン	**121**	4.8	2.4	18.9	300 g **363**
ロールキャベツ	**105**	6.5	5.5	6.7	1個 · 150 g **158**
ロパ・ビエハ (ほぐし牛肉の煮込み)	**157**	17.7	8.1	1.6	250 g **393**
ロブスターロール	**234**	12.2	12.4	17.7	1個 · 180 g **421**
ワッフル	**290**	7.9	14	30.5	100 g **290**
ワンタンスープ	**33**	2.4	1.3	2.6	300 g **99**

スナック・スパイスなど

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
アルフレッドソース	**150**	2.1	15	1.8	大さじ1 · 16 g **24**
イーストエキス（スプレッド）	**180**	40.7	0.4	3.3	小さじ1 · 5 g **9**
ヴィーガンソーセージ	**229**	13.4	16.3	5.7	1個 · 50 g **115**
ヴィーガンバーガー（パティ）	**197**	18	11.1	4.1	1個 · 110 g **217**
オイスターソース	**51**	1.4	0.3	10.6	大さじ1 · 18 g **9**
オレガノ（乾燥） オレガノ (乾燥)	**265**	9	4.3	26.4	小さじ1 · 1 g **3**
ガーリックパウダー	**344**	16.7	0.8	62.8	小さじ1 · 3 g **10**
カイエンペッパー	**376**	12	17.3	29.4	小さじ1 · 2 g **8**
ガラムマサラ	**379**	15.6	15.1	45.2	小さじ1 · 2 g **8**
カレー粉	**301**	14.5	14	2.6	小さじ1 · 2 g **6**
韓国のり	**301**	40	3.5	13.5	1パック · 5 g **15**
魚醤（ナンプラー）	**35**	5.1	0	3.6	大さじ1 · 18 g **6**
クミン	**427**	17.8	22.3	33.7	小さじ1 · 2 g **9**

食品	kcal	P	F	C	1食分の目安（kcal）
グラノーラバー	**471**	10.1	19.8	59.1	1個 · 25 g **118**
クランベリーソース	**159**	0.9	0.1	39.3	大さじ1 · 20 g **32**
黒こしょう	**251**	10.4	3.3	38.6	小さじ1 · 2 g **5**
ココナッツミルク	**197**	2	21.3	2.8	100 g **197**
ザジキ	**91**	5.2	6	3.9	大さじ1 · 15 g **14**
サフラン	**352**	11.4	5.8	61.5	1 g **4**
塩	**0**	0	0	0	小さじ1 · 6 g **0**
シナモン	**247**	4	1.2	27.5	小さじ1 · 3 g **7**
植物性ひき肉	**167**	14.8	8.4	5	100 g **167**
シラチャーソース	**93**	1.9	0.9	17	小さじ1 · 6 g **6**
ジンジャーパウダー	**335**	9	4.2	58.3	小さじ1 · 2 g **7**
スピルリナ (乾燥)	**290**	57.5	7.7	20.3	小さじ1 · 3 g **9**
セイタン（小麦グルテン）	**134**	20.6	2.5	6.7	100 g **134**
ターメリック（ウコン）	**312**	9.7	3.3	44.4	小さじ1 · 3 g **9**
大豆ミート（TVP）	**150**	18.6	2.9	7	100 g **150**
照り焼きのたれ	**89**	5.9	0	15.5	大さじ1 · 18 g **16**
テンペ	**192**	20.3	10.8	7.6	100 g **192**
豆腐	**144**	17.3	8.7	0.5	100 g **144**
ナツメグ	**507**	5.3	36.3	28.5	小さじ1 · 2 g **10**
ニュートリショナルイースト	**334**	40.4	4.5	21.8	大さじ1 · 5 g **17**
バニラエクストラクト	**240**	0.1	0	2.4	小さじ1 · 4 g **10**
パプリカパウダー	**282**	14.1	12.9	19.1	小さじ1 · 2 g **6**
ピコ・デ・ガヨ	**17**	0.7	0.1	2.6	大さじ1 · 15 g **3**
プレッツェル	**384**	10	2.9	77	30 g **115**
プロテインバー	**412**	30.3	15.2	31.1	1個 · 50 g **206**
ホイシンソース（海鮮醤）	**220**	3.3	3.4	41.3	大さじ1 · 16 g **35**
ポップコーン	**387**	12.9	4.5	63.3	30 g **116**
ポテトチップス	**532**	6.4	34	50.7	30 g **160**
マイコプロテイン	**92**	13.4	2.3	1.6	100 g **92**
みそ	**198**	12.8	6	20	大さじ1 · 17 g **34**
レモン果汁	**22**	0.3	0.2	6.6	大さじ1 · 15 g **3**
ワカモレ	**155**	1.9	14.2	1.9	大さじ1 · 15 g **23**
わさび	**292**	2.2	10.9	40	小さじ1 · 5 g **15**

このカロリー表について

各行は、17 Fitの各ページのメインとなる食品で、名前のとおり生または調理後の値です。炭水化物には食物繊維を含みません。値は平均値なので、メーカーの商品とは異なる場合があります。商品の成分表示を確認してください。

出典： 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)

各食品の詳しいページはオンラインで： https://17-fit.app/ja/karori/karori-hyo-pdf