

Tabela kalorii do druku · kalorie 1 036 produktów w 100 g, także w PDF

W 100 g. B, T, W: białko, tłuszcz i węglowodany w gramach. Ostatnia kolumna: zwykła porcja i jej kalorie.

Warzywa i grzyby

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Bakłażan surowy	25	1	0,2	2,9	1 szt. · 300 g 75
Batat	86	1,6	0,1	17	200 g 172
Bazylia	23	3,1	0,6	1,1	5 g 1
Bocznia	33	3,3	0,4	3,8	100 g 33
Bocznia królewski	31	2,8	0,4	2,9	100 g 31
Borowiki	32	3,1	0,4	3	100 g 32
Botwina	22	2,2	0,1	0,6	50 g 11
Bób	72	5,6	0,6	7,5	100 g 72
Brokuły surowe	34	2,8	0,4	4,4	150 g 51
Brukiew	37	1,1	0,2	6,3	100 g 37
Brukselka surowa	43	3,4	0,3	5,2	120 g 52
Buraki surowe	43	1,6	0,2	6,8	1 szt. · 200 g 86
Burak liściowy	19	1,8	0,2	2,1	80 g 15
Cebula	40	1,1	0,1	7,6	50 g 20
Cukinia surowa	17	1,2	0,3	2,1	150 g 26
Cykoria	17	0,9	0,1	0,9	1 szt. · 60 g 10
Czarna rzodkiew	29	0,9	0,1	5,5	80 g 23
Czerwona kapusta	31	1,4	0,2	5,3	100 g 31
Czosnek	149	6,4	0,5	31	1 szt. · 5 g 7
Czosnek niedźwiedzi	26	1,9	0,2	2,9	30 g 8
Dymka	32	1,8	0,2	4,7	20 g 6
Dynia surowa	26	1	0,1	6	200 g 52
Dynia piżmowa	45	1	0,1	9,7	150 g 68
Dynia spaghetti	31	0,6	0,6	5,4	150 g 47
Edamame	121	11,9	5,2	3,7	100 g 121
Enoki	37	2,7	0,3	5,1	80 g 30
Fasolka szparagowa zielona, surowa	31	1,8	0,2	4,3	150 g 47
Frytki	312	3,4	15	39,2	120 g 374
Głony nori	35	5,8	0,3	4,8	1 szt. · 3 g 1
Groszek cukrowy	42	2,8	0,2	5	80 g 34
Groszek z marchewką	38	2,2	0,3	6,5	100 g 38
Grzybki marynowane	46	2,4	0,3	6,9	80 g 37
Grzyby leśne	22	2,4	0,2	1,9	100 g 22
Grzyby mun suszone	216	7,9	2,1	2,6	5 g 11
Imbir	80	1,8	0,8	15,8	10 g 8
Jalapeño	29	0,9	0,4	3,7	1 szt. · 14 g 4
Jarmuż	35	2,9	1,5	0,3	60 g 21
Kalafior surowy	25	1,9	0,3	3	150 g 38
Kalarepa	27	1,7	0,1	2,6	100 g 27
Kapary	23	2,4	0,9	1,7	1 łyżeczka · 5 g 1
Kapusta biała, surowa	25	1,3	0,1	3,3	100 g 25
Kapusta kiszona	19	0,9	0,1	1,4	100 g 19
Kapusta pekińska	16	1,2	0,2	2	100 g 16
Kapusta włoska	27	2	0,1	3	100 g 27
Karczoch	47	3,3	0,1	5,1	1 szt. · 120 g 56
Kiełki fasoli mung	30	3	0,2	4,1	50 g 15
Kiełki lucerny	29	4	0,7	0,3	30 g 9
Kiełki rzodkiewki	43	3,8	2,5	3,6	20 g 9
Kimchi	15	1,1	0,5	0,8	100 g 15
Kolendra	23	2,1	0,5	0,9	10 g 2
Konjac	5	0,1	0	0,1	100 g 5
Koperek	43	3,5	1,1	4,9	10 g 4
Koper włoski	31	1,2	0,2	4,2	100 g 31

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Korzeń pietruszki	76	2,9	0,5	13,8	1 szt. · 50 g 38
Kozłarze	28	2,1	0,6	2	100 g 28
Krokiety ziemniaczane	148	2,5	5,7	20,4	1 szt. · 20 g 30
Kukurydza	86	3,3	1,4	16,7	1 szt. · 200 g 172
Kurki	32	1,5	0,5	3,1	100 g 32
Marchew surowa	41	0,9	0,2	6,8	1 szt. · 80 g 33
Maślaki	19	1,1	0,5	0,8	100 g 19
Mieszanaka warzyw	72	3,3	0,5	9,5	150 g 108
Mięta	44	3,3	0,7	1,6	5 g 2
Mix sałat	20	2	0,4	1,9	50 g 10
Natka pietruszki	36	3	0,8	3	10 g 4
Ogórek kiszony	12	0,5	0,2	1,1	1 szt. · 80 g 10
Ogórki	15	0,7	0,1	3,1	1 szt. · 120 g 18
Oliwki	116	0,8	10,9	4,4	30 g 35
Opieńki	37	3,2	0,7	2,9	100 g 37
Pak choi	13	1,5	0,2	1,2	100 g 13
Papryczka chili	40	1,9	0,4	7,3	1 szt. · 15 g 6
Papryczki marynowane	22	0,8	0,4	2	30 g 7
Papryka	27	1	0,3	3,9	1 szt. · 150 g 41
Pasternak surowy	75	1,2	0,3	13,1	80 g 60
Patison	18	1,2	0,2	2,6	150 g 27
Pędy bambusa	19	1,7	0,4	1,8	50 g 10
Pieczarki surowe	22	3,1	0,3	2,3	100 g 22
Pomidory	18	0,9	0,2	2,7	1 szt. · 120 g 22
Por surowy	61	1,5	0,3	12,3	50 g 31
Puree ziemniaczane	106	2	4,2	13,5	200 g 212
Rabarbar	21	0,9	0,2	2,7	100 g 21
Radicchio	23	1,4	0,3	3,6	60 g 14
Romanesco	35	2,4	0,3	5,3	150 g 53
Roszkponka	21	2	0,4	3,6	50 g 11
Rukola	25	2,6	0,7	2	40 g 10
Rydze	36	2,8	0,7	2,9	100 g 36
Rzepa	28	0,9	0,1	4,6	100 g 28
Rzeżucha	31	4,2	0,7	0,2	10 g 3
Rzodkiewka	16	0,7	0,1	1,8	1 szt. · 10 g 2
Rzodkiew daikon	18	0,6	0,1	2,5	100 g 18
Sałata	15	1,4	0,2	1,6	50 g 8
Seler surowy	42	1,5	0,3	7,4	100 g 42
Seler naciowy	14	0,7	0,2	1,4	1 szt. · 40 g 6
Shiitake	34	2,2	0,5	4,3	100 g 34
Smardze	31	3,1	0,6	2,3	100 g 31
Suszone pomidory pomidory suszone	213	5,1	14,1	17,5	30 g 64
Szałotka	72	2,5	0,1	13,6	1 szt. · 25 g 18
Szczaw	22	2	0,7	0,3	50 g 11
Szczypiorek	30	3,3	0,7	1,9	10 g 3
Szparagi surowe	20	2,2	0,1	1,8	100 g 20
Szpinak surowy	23	2,9	0,4	1,4	50 g 12
Topinambur	73	2	0	15,8	100 g 73
Trawa cytrynowa	99	1,8	0,5	25,3	10 g 10
Wakame	45	3	0,6	8,6	50 g 23
Zielony groszek	81	5,4	0,4	8,8	80 g 65
Ziemniaki surowe	77	2	0,1	14,9	1 szt. · 150 g 116
Ziemniaki smażone	170	2,8	8	20,4	200 g 340

Owoce

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Agrest	44	0,9	0,6	5,9	100 g 44
Ananas	50	0,5	0,1	11,7	150 g 75
Arbuz	30	0,6	0,1	7,2	1 plaster · 300 g 90
Aronia	56	0,4	0,6	5,8	50 g 28
Awokado	160	2	14,7	1,8	1 szt. · 140 g 224
Banan	89	1,1	0,3	20,2	1 szt. · 120 g 107
Borówka amerykańska	57	0,7	0,3	12,1	80 g 46
Borówka brusznica	56	0,5	0,7	8,9	100 g 56
Brzoskwinie	39	0,9	0,3	8	1 szt. · 150 g 59
Chipsy bananowe	519	2,3	33,6	50,7	30 g 156
Cytryna	29	1,1	0,3	6,5	1 plaster · 10 g 3
Czarna porzeczka	63	1,4	0,4	15,4	100 g 63
Czereśnie	63	1,1	0,2	13,9	150 g 95
Czerwona i biała porzeczka	56	1,4	0,2	9,5	100 g 56
Daktyle	277	1,8	0,1	68,3	1 szt. · 24 g 66
Durian	147	1,5	5,3	23,3	100 g 147
Figi	74	0,8	0,3	16,3	1 szt. · 50 g 37
Granat	83	1,7	1,2	14,7	150 g 125
Grejpfrut	42	0,8	0,1	9,1	1 szt. · 250 g 105
Gruszka	57	0,4	0,1	12,1	1 szt. · 170 g 97
Gruszka nashi	42	0,5	0,2	7	1 szt. · 200 g 84
Gruszki suszone	262	1,9	0,6	62,2	30 g 79
Gujawa	68	2,5	0,9	8,9	1 szt. · 55 g 37
Jabłko	52	0,3	0,2	11,4	1 szt. · 180 g 94
Jackfruit	95	1,7	0,6	21,8	100 g 95
Jagoda kamczacka	55	0,7	0,6	10,7	100 g 55
Jagody	65	0,8	1,1	10,2	100 g 65
Jeżyny	43	1,4	0,5	4,3	100 g 43
Kaki	70	0,6	0,2	15	1 szt. · 170 g 119
Karambola	31	1	0,3	3,9	1 szt. · 90 g 28
Kiwi	61	1,1	0,5	11,7	1 szt. · 75 g 46
Kokos	354	3,3	33,5	6,2	50 g 177
Koktajl owocowy z puszki koktajl owocowy (puszka)	57	0,4	0,1	13,9	120 g 68
Kumkwat	71	1,9	0,9	9,4	1 szt. · 20 g 14
Liczi	66	0,8	0,4	15,2	100 g 66
Limonka	30	0,7	0,2	7,7	30 g 9
Maliny	52	1,2	0,7	5,4	100 g 52
Mandarynki	53	0,8	0,3	11,5	1 szt. · 80 g 42
Mango	60	0,8	0,4	13,4	1 szt. · 300 g 180
Marakuja	97	2,2	0,7	13	1 szt. · 18 g 17
Melon	34	0,8	0,2	7,3	1 plaster · 200 g 68
Mirabelki	77	0,6	0,3	18	100 g 77
Morele	48	1,4	0,4	9,1	1 szt. · 35 g 17
Morwa	43	1,4	0,4	8,1	150 g 65
Mrożone owoce leśne	50	1,1	0,3	7,9	100 g 50
Mus jabłkowy	102	0,2	0,2	24,4	100 g 102
Nektarynka	44	1,1	0,3	8,8	1 szt. · 140 g 62
Owoce czarnego bzu	73	0,7	0,5	11,4	50 g 37
Owoce dzikiej róży	54	0,7	0,1	6,1	20 g 11
Papaja	43	0,5	0,3	9,1	150 g 65
Pigwa	57	0,4	0,1	13,4	150 g 86
Pomarańcza	47	0,9	0,1	9,4	1 szt. · 150 g 71
Pomelo	38	0,8	0	8,6	200 g 76
Poziomki	38	0,8	0,4	5,9	100 g 38
Rambutan	84	0,7	0,2	20	1 szt. · 30 g 25
Renkloda	71	0,9	0,3	16,4	100 g 71

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Rodzyunki	299	3,3	0,3	74,8	30 g 90
Smoczy owoc	68	0,7	0,2	14,4	1 szt. · 300 g 204
Suszona żurawina żurawina suszona	308	0,2	1,1	77,5	30 g 92
Suszone figi figi suszone	249	3,3	0,9	54,1	30 g 75
Suszone jabłka jabłka suszone	243	0,9	0,3	57,2	30 g 73
Suszone mango mango suszone	319	2,5	1,2	76,2	30 g 96
Suszone morele	241	3,4	0,5	55,3	30 g 72
Suszone śliwki	240	2,2	0,4	56,8	30 g 72
Suszone wiśnie	333	1,3	0,7	78	30 g 100
Suszony ananas ananas suszony	347	1,2	0,7	81,7	30 g 104
Śliwki	46	0,7	0,3	10	1 szt. · 40 g 18
Tarnina	52	0,8	0,2	7,8	50 g 26
Truskawki	32	0,7	0,3	5,7	150 g 48
Winogrona	69	0,7	0,2	17,2	150 g 104
Wiśnie	50	1	0,3	10,6	150 g 75
Żurawina	46	0,5	0,1	8,4	50 g 23

Kasze, strączki i maki

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Amarantus gotowany	102	3,8	1,6	16,6	150 g 153
Biała fasola gotowana	139	9,7	0,3	18,8	150 g 209
Bulgur suchy	342	12,3	1,3	63,4	70 g 239
Ciecierzycza gotowana	164	8,9	2,6	19,8	150 g 246
Czarna fasola gotowana	132	8,9	0,5	15	150 g 198
Czerwona fasola gotowana	127	8,7	0,5	15,4	150 g 191
Dziki ryż suchy	357	14,7	1,1	68,7	60 g 214
Fasola adzuki gotowana	128	7,5	0,1	17,5	150 g 192
Fasola mung gotowana	105	7	0,4	11,6	150 g 158
Fasolka w sosie pomidorowym	94	4,8	0,4	17	150 g 141
Granola	489	13,7	24,3	45	50 g 245
Groch łuskany suchy	364	23,1	3,9	39,4	60 g 218
Kasza gryczana gotowana	92	3,4	0,6	17,2	180 g 166
Kasza jaglana gotowana na wodzie	119	3,5	1	22,4	200 g 238
Kasza jęczmienna	316	8,5	1,5	62	60 g 190
Kasza kukurydziana	370	7,1	1,8	75,5	70 g 259
Kasza manna sucha	360	12,7	1,1	68,9	40 g 144
Kasza pęczak gotowana	123	2,3	0,4	24,4	200 g 246
Kasza pszenna gotowana	149	5,5	0,9	27,4	180 g 268
Komosa ryżowa sucha	368	14,1	6,1	57,2	60 g 221
Kuskus gotowany	112	3,8	0,2	21,8	180 g 202
Makaron gotowany	158	5,8	0,9	29,2	200 g 316
Makaron jajeczny suchy	384	14,2	4,4	68	70 g 269
Makaron pełnoziarnisty gotowany	149	6	1,7	26,2	200 g 298
Makaron ryżowy suchy	364	6	0,6	78,6	70 g 255
Makaron soba gotowany	99	5,1	0,1	21,4	200 g 198
Makaron sojowy	351	0,2	0,1	85,6	60 g 211
Makaron udon gotowany	95	2,6	0,4	19,5	220 g 209
Mąka gryczana	335	12,6	3,1	60,6	1 łyżka · 10 g 34
Mąka kukurydziana	361	6,2	2,1	78,1	1 łyżka · 10 g 36
Mąka orkiszowa	352	11,4	3	64	1 łyżka · 10 g 35

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Mąka owsiana	404	14,7	9,1	59,2	1 łyżka · 10 g 40
Mąka pszenna	364	10,3	1	73,6	1 łyżka · 10 g 36
Mąka ryżowa	366	6	1,4	77,7	1 łyżka · 10 g 37
Mąka ziemniaczana	348	0	0,2	86,3	1 łyżka · 10 g 35
Mąka z ciecierzycy	387	22,4	6,7	47	1 łyżka · 10 g 39
Mąka żytnia	349	10,9	1,5	63,6	1 łyżka · 10 g 35
Musli	370	10	6	57,6	50 g 185
Orkisz gotowany	127	5,5	0,8	22,5	150 g 191
Otręby owsiane	246	17,3	7	50,8	1 łyżka · 6 g 15
Otręby pszenne	216	15,6	4,3	21,7	1 łyżka · 4 g 9
Owsianka	116	5,6	3,3	14,5	250 g 290
Płatki czekoladowe	388	6	2,2	84,2	30 g 116
Płatki kukurydziane	384	5,9	0,9	85,3	40 g 154
Płatki owsiane	379	13,2	6,5	57,6	50 g 190
Płatki śniadaniowe słodzone	388	8,2	3,2	79,2	30 g 116
Ryż biały gotowany	130	2,7	0,3	27,6	180 g 234
Ryż basmati gotowany	117	2,7	0,6	24,4	150 g 176
Ryż brązowy gotowany	123	2,7	1	24	180 g 221
Ryż jaśminowy gotowany	143	2,9	0,7	30,5	150 g 215
Ryż preparowany	391	6,7	1,5	87	30 g 117
Skrobia kukurydziana	381	0,3	0,1	90,4	1 łyżka · 8 g 30
Soczewica gotowana	116	9	0,4	12,2	180 g 209
Soja sucha	446	36,5	19,9	20,9	60 g 268
Tapioka	358	0,2	0	87,8	30 g 107
Zarodki pszenne	375	27,2	9,5	35,1	1 łyżka · 7 g 26
Zupka chińska	440	10,2	17,6	57,4	1 opakowanie · 70 g 308

Pieczywo i wypieki

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Bagietka	287	8,3	1,4	58,3	1 plaster · 30 g 86
Bajgiel	275	10,5	1,6	51,1	1 szt. · 100 g 275
Brioszka	401	11,3	19,1	46	1 plaster · 30 g 120
Bułka	293	9,1	5,3	49,7	1 szt. · 50 g 147
Bułka maślana	359	8,9	12,3	52,2	1 szt. · 60 g 215
Bułka pełnoziarnista	282	9,9	3,2	48	1 szt. · 60 g 169
Bułka tarta	395	13,3	5,3	67,5	20 g 79
Bułka z rodzynekami	280	8	5,6	48,5	1 szt. · 60 g 168
Burek	273	8,8	16,5	22,1	1 szt. · 150 g 409
Chałka	325	9	11,4	45,7	1 plaster · 40 g 130
Chlebek czosnkowy	349	8,3	16,6	39,1	1 plaster · 30 g 105
Chlebek naan	311	11,1	7,3	45	1 szt. · 90 g 280
Chleb bezglutenowy	261	2,6	3,3	51,8	1 plaster · 30 g 78
Chleb mieszany	218	7,4	1	42	1 plaster · 40 g 87
Chleb orkiszowy	221	8,4	2,4	38	1 plaster · 40 g 88
Chleb owsiany	269	8,4	4,4	44,5	1 plaster · 30 g 81
Chleb pełnoziarnisty	247	13	3,4	35	1 plaster · 30 g 74
Chleb pszenny	265	9	3,2	45,2	1 plaster · 30 g 80
Chleb tostowy	278	7,1	3,6	52,3	1 plaster · 25 g 70
Chleb wiejski	253	7,5	1,3	50	1 plaster · 30 g 76
Chleb wieloziarnisty	265	13,4	4,2	35,9	1 plaster · 30 g 80
Chleb żytni	259	8,5	3,3	43,5	1 plaster · 30 g 78
Ciabatta	272	7,7	1,1	55,9	1 plaster · 30 g 82
Ciastko duńskie	403	7	22,4	43,3	1 szt. · 80 g 322
Ciastko francuskie z jabłkiem	338	4,2	18,7	36,6	1 szt. · 100 g 338
Ciasto filo	289	7,1	6	50,8	100 g 289
Croissant	406	8,2	21	43,2	1 szt. · 60 g 244

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Croissant z czekoladą	421	7,4	22,8	46,1	1 szt. · 70 g 295
Cynamonka	452	4,5	26,6	47,4	1 szt. · 100 g 452
Drożdżówka z serem	294	7,5	8,4	45,7	1 szt. · 90 g 264
Empanada	333	12,1	19,2	25,9	1 szt. · 120 g 400
Focaccia	249	8,8	7,9	34	1 plaster · 80 g 199
Galette des rois	434	7,6	30	33,4	1 plaster · 100 g 434
Grissini	433	12,7	11,8	65,3	1 szt. · 5 g 22
Grzanki	407	11,9	6,6	68,4	20 g 81
Keks świąteczny	349	4	11,1	58,1	1 plaster · 80 g 279
Krakersy	510	6,6	26,4	59	30 g 153
Lawasz	275	9,1	1,2	53	60 g 165
Lussekatter	317	7,5	8	51,5	1 szt. · 60 g 190
Obwarzanek	272	9,3	4	47,3	1 szt. · 80 g 218
Pampuszki z czosnkiem	328	7,2	11,4	47,3	1 szt. · 25 g 82
Pancakes	270	5,6	9,6	40	1 szt. · 30 g 81
Pandoro	401	8,1	17,4	51,5	1 plaster · 80 g 321
Parówka w cieście	352	8,4	24,1	24,6	1 szt. · 90 g 317
Pieczywo chrupkie	379	10	3,6	73,7	1 szt. · 10 g 38
Pita	259	7,5	0,9	53	1 szt. · 60 g 155
Precel	330	9,2	7,1	54,6	1 szt. · 80 g 264
Sucharki	409	9,8	5,9	76,6	1 szt. · 10 g 41
Suszki obwarzanki suche (suszki)	372	9,3	3	72,8	1 szt. · 10 g 37
Ślimak z rodzynekami	333	5,1	9	55,9	1 szt. · 80 g 266
Tortilla	297	8	7,6	46,9	1 szt. · 50 g 149
Tosty francuskie	273	10,4	11,4	31,1	1 szt. · 60 g 164
Wafle ryżowe	385	7,3	3	80,5	1 szt. · 8 g 31
Quiche	365	11,9	29,2	12,9	150 g 548

Mięso i drób

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Bekon smażony	468	33,9	35,1	1,7	1 plaster · 8 g 37
Boczek surowy	518	9,3	53	0	100 g 518
Boczek wędzony	304	16,6	26,2	0,5	1 plaster · 15 g 46
Bratwurst	333	13,7	29,2	2,9	1 szt. · 85 g 283
Chorizo	476	20,9	41,9	2,6	50 g 238
Cielęcina surowa	107	21,3	1,8	0	150 g 161
Čevapčići	223	24,8	13,5	0,4	1 szt. · 25 g 56
Flaki wołowe gotowane	94	11,7	4	2	150 g 141
Gęsina gęś pieczona	238	29	12,7	0	150 g 357
Golonka pieczona	239	36,6	9,9	0,9	250 g 598
Indyk	114	23,7	1,5	0	150 g 171
Indyk wędzony	208	28,1	9,7	0	80 g 166
Jagnięcina surowa	230	17,9	17,1	0	150 g 345
Jelenina	120	23	2,4	0	150 g 180
Kabanosy	460	26,1	39,1	0,8	1 szt. · 20 g 92
Kaczka surowa ze skórą	404	11,5	39,3	0	150 g 606
Karkówka wieprzowa, surowa	175	19,2	10,9	0	150 g 263
Karkówka wędzona	154	20,9	7,5	0,6	1 plaster · 20 g 31
Kaszanka	313	12,2	27,1	4,5	100 g 313
Kiełbasa	325	10,8	29,6	3,7	60 g 195
Kiełbasa suszona	417	28,7	32,3	1,8	1 plaster · 10 g 42
Kiełbasa szynkowa	161	16,6	10,4	0,1	1 plaster · 15 g 24
Kiełbasa wędzona	320	12	28,7	2,4	50 g 160
Kiełbasa z indyka	196	23,9	10,4	0	100 g 196
Kiełbaski debreczyńskie	192	15,3	14,6	0	1 szt. · 50 g 96
Konina	133	21,4	4,6	0	150 g 200

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Kotlet z kurczaka	219	24,6	10	5,8	150 g 329
Królik surowy	136	20,1	5,5	0	150 g 204
Krzyżowa wołowa surowa	110	22,1	2,4	0	150 g 165
Kurczak pieczony	239	27,3	13,6	0	200 g 478
Łopatka wieprzowa chuda, surowa	148	19,6	7,1	0	150 g 222
Mielona jagnięcina	282	16,6	23,4	0	150 g 423
Mielonka konserwowa	315	13,4	26,6	4,6	60 g 189
Mięso mielone	250	18,4	19,6	0	150 g 375
Mięso mielone wieprzowe	263	16,9	21,2	0	150 g 395
Mięso mielone z indyka	150	18,7	8,3	0	150 g 225
Mięso mielone z kurczaka	143	17,4	8,1	0	150 g 215
Mięso z dzika	122	21,5	3,3	0	150 g 183
Mięso z kebaba	377	23,5	31,4	0	100 g 377
Mortadela	308	15,2	24,6	5,5	1 plaster · 20 g 62
Mostek wołowy	157	20,7	7,4	0,6	150 g 236
Nerki wieprzowe surowe	102	17	3,8	0	100 g 102
Nerki wołowe	99	17,4	3,1	0,3	150 g 149
Nuggetsy	250	15,6	11,6	19,4	1 szt. · 20 g 50
Ozór wieprzowy gotowany	235	23,9	15,5	0	80 g 188
Ozór wołowy surowy	224	14,9	16,1	3,7	100 g 224
Pancetta	342	20,2	28,8	0,8	1 plaster · 10 g 34
Parówki	260	11	23	1,6	1 szt. · 50 g 130
Pasztet	323	15,5	28,2	1,5	40 g 129
Pasztetowa	326	14,1	28,5	2,2	30 g 98
Pepperoni	504	19,3	46,3	1,2	30 g 151
Pieczeń wieprzowa	163	30,5	4,3	0,7	150 g 245
Pierś z kaczki smażona	222	26,7	12,8	0	150 g 333
Pierś z kurczaka surowa	110	23	1,2	0	150 g 165
Pljeskavica	219	23,5	13,3	0,8	1 szt. · 200 g 438
Podudzie z kurczaka surowe	161	18,1	9,2	0,1	1 szt. · 75 g 121
Polędwica wołowa surowa	121	21,2	4	0	150 g 182
Polędwiczka wieprzowa	143	21	6	0	150 g 215
Przepiórka	134	21,8	4,5	0	150 g 201
Salami	378	21,1	31,6	0,7	1 plaster · 10 g 38
Salceson	173	14,1	12,9	0,2	1 plaster · 20 g 35
Salsiccia	317	18,2	26,2	2,1	1 szt. · 80 g 254
Schab	170	20,7	9	0	150 g 255
Schab wędzony	107	22	2,2	0	1 plaster · 20 g 21
Serca drobiowe	153	15,6	9,3	0,7	150 g 230
Serce wieprzowe surowe	117	16,9	5,5	0	100 g 117
Serce wołowe	112	17,7	3,9	0,1	150 g 168
Serdelki	273	13,1	24,5	0	1 szt. · 100 g 273
Serwolotka	278	11,9	24,8	1,6	1 plaster · 15 g 42
Skrzydółka z kurczaka surowe	191	17,5	12,8	0	150 g 287
Skrzydła indyche ze skórą, surowe	192	20,2	12,3	0	1 szt. · 200 g 384
Skwarki	580	54,1	40,3	0	30 g 174
Słonina	797	2,4	89	0	30 g 239
Stek wołowy	131	22,1	4,1	0	200 g 262
Suszona wołowina	410	33,2	25,6	9,2	30 g 123
Szynka	164	16,6	8,8	2,3	1 plaster · 20 g 33
Szynka dojrzewająca	229	31	11,5	0,3	1 plaster · 15 g 34

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Szynka pieczona w glazurze	186	21,1	8,5	4,9	1 plaster · 30 g 56
Szynka serrano	229	31	11,5	0,3	1 plaster · 15 g 34
Szynka wieprzowa surowa szynka wieprzowa (mięso), surowa	106	22,2	1,9	0	150 g 159
Udka gęsie ze skórą, surowe	231	17,2	18,1	0	1 szt. · 250 g 578
Udka kaczce ze skórą, surowe	212	17,2	16	0	1 szt. · 200 g 424
Udko z kurczaka surowe bez skóry	121	19,7	4,1	0	150 g 182
Udziec z indyka podudzie, surowe	118	20,5	4	0	200 g 236
Wątroba wołowa surowa	135	20,4	3,6	3,9	150 g 203
Wątróbka cielęca surowa	86	14,9	1,1	4,1	100 g 86
Wątróbka drobiowa surowa	119	16,9	4,8	0,7	150 g 179
Wątróbka wieprzowa	134	21,4	3,6	2,5	150 g 201
Wołowina chuda surowa	170	20	10	0	150 g 255
Wołowina mielona zwykła surowa	250	17	20	0	150 g 375
Wołowina w sosie własnym (konserwa)	211	16,5	16,1	0,2	100 g 211
Żeberka wieprzowe	277	15,5	23,4	0	200 g 554
Żeberka wołowe duszone	269	37,3	13,3	0	200 g 538
Żołądki drobiowe	94	17,7	2,1	0	150 g 141

Ryby i owoce morza

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Anchois	210	28,9	9,7	0	20 g 42
Czarniak gotowany	100	23,1	0,8	0	150 g 150
Dorada	129	20,9	5,1	0	150 g 194
Dorsz surowy	82	17,8	0,7	0	150 g 123
Flądra	70	12,4	1,9	0	150 g 105
Gravlax	212	19,3	12,6	4,1	1 plaster · 15 g 32
Halibut	91	18,6	1,3	0	150 g 137
Homar	89	19	0,9	0	150 g 134
Jesiotr	123	17,7	5,8	0	150 g 185
Kalmary surowe	92	15,6	1,4	3,1	100 g 92
Kalmary smażone	234	13,8	13,2	13,6	150 g 351
Karaś	93	18,2	2,5	0,1	150 g 140
Karmazyn surowy	92	15,3	3,5	0	150 g 138
Karmazyn wędzony	117	16,8	5,5	0	100 g 117
Karp surowy	127	17,8	5,6	0	150 g 191
Kawior łososiowy ikra rybna, surowa	143	22,3	6,4	1,5	1 łyżka · 15 g 21
Kawior z gromadnika	111	10,4	7,3	1	1 łyżeczka · 7 g 8
Krab surowy	87	18,1	1,1	0	100 g 87
Krewetki	85	20	0,5	0	150 g 128
Krewetki w cieście	218	12,3	12,9	11,9	150 g 327
Labraks	97	18,4	2	0	150 g 146
Leszcz	104	16,9	4	0	150 g 156
Lin	77	17,7	0,7	0	150 g 116
Łosoś	208	20	13	0	150 g 312
Łosoś różowy	127	20,5	4,4	0	150 g 191
Łosoś wędzony	178	22	9,5	0,9	50 g 89
Makrela surowa	205	18,6	13,9	0	150 g 308

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Makrela wędzona	294	18,8	24,3	0	100 g 294
Małże surowe	86	11,9	2,2	3,7	100 g 86
Miecznik	172	23,4	7,9	0	150 g 258
Mintaj surowy	76	17,2	0,8	0	150 g 114
Morszczuk surowy	83	17,6	1,4	0	150 g 124
Okoń	82	17,9	1,2	0	150 g 123
Ostrygi	59	5,2	1,6	5,5	1 szt. · 15 g 9
Ośmiornica surowa	82	14,9	1	2,2	100 g 82
Paluszki krabowe	95	7,6	0,5	14,5	1 szt. · 16 g 15
Paluszki rybne	277	11	16,2	20,2	1 szt. · 28 g 78
Panga surowy filet	74	14,9	1,6	0	150 g 111
Pasta z łososia	237	15,1	18,4	2	1 łyżka · 15 g 36
Przegrzebki	69	12,1	0,5	3,2	100 g 69
Pstrąg surowy	141	19,9	6,2	0	150 g 212
Pstrąg źródłany	109	21,2	2,7	0	150 g 164
Raki	77	16	0,9	0	100 g 77
Ryba smażona ryba panierowana smażona	193	11,9	10	13,4	150 g 290
Sandacz	80	18,7	0,4	0	150 g 119
Sardynki	208	24,6	11,4	0	90 g 187
Sieja	134	19,1	5,9	0	150 g 201
Sielawa	111	18,7	3,9	0	150 g 166
Sola	97	23,6	0,3	0	150 g 145
Stynka	97	17,6	2,4	0	150 g 146
Sum	119	15,2	5,9	0	150 g 179
Szczupak surowy	88	19,3	0,7	0	150 g 132
Szproty	186	19,8	11,9	0	100 g 186
Śledź	262	14,2	18	9,6	80 g 210
Tilapia surowa	96	20,1	1,7	0	150 g 144
Turńczyk	116	25,5	0,8	0	100 g 116
Turbot surowy	92	17,2	2,5	0	150 g 137
Wątróbka z dorsza (konserwa)	433	7,3	44,4	1,1	50 g 217
Węgorz	184	18,4	11,7	0	100 g 184

Nabiał i jajka

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Biało jajka	52	10,9	0,2	0,7	1 szt. · 33 g 17
Biało serwatkowe	400	80	6	8	1 miarka · 30 g 120
Bitą śmietana	257	3,2	22,2	12,5	20 g 51
Brie	334	20,8	27,7	0,5	30 g 100
Bryndza	270	16,4	21,7	1,4	40 g 108
Burrata	273	17,4	21,4	2,7	1 szt. · 125 g 341
Camembert	300	19,8	24,3	0,5	30 g 90
Cheddar	410	24,3	33,8	2,1	1 plaster · 20 g 82
Ementaler	393	27	31	1,4	1 plaster · 20 g 79
Feta	265	14,2	21,5	3,9	40 g 106
Gorgonzola	312	19	26,4	0	30 g 94
Grana Padano	396	34,1	29,2	0	15 g 59
Gruyère	413	29,8	32,3	0,4	1 plaster · 20 g 83
Halloumi	313	23,9	23,5	1,6	1 plaster · 25 g 78
Jajecznica	145	10	11	1,6	120 g 174
Jajka przepiórcze	158	13,1	11,1	0,4	1 szt. · 10 g 16
Jajko	143	12,6	9,5	0,7	1 szt. · 55 g 79
Jajko kacze	185	12,8	13,8	1,4	1 szt. · 70 g 130
Jajko sadzone	196	13,6	15	0,8	1 szt. · 55 g 108
Jogurt grecki	73	9,9	2	3,9	150 g 110
Jogurt kokosowy	92	0,7	7,6	5	150 g 138
Jogurt kozi	73	4,2	5,2	1,1	1 szt. · 125 g 92

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Jogurt migdałowy	60	1,3	4	4,8	150 g 90
Jogurt naturalny	61	3,5	3,3	4,7	150 g 92
Jogurt owocowy	105	4,9	1,4	18,6	150 g 158
Jogurt pitny	74	3	1,4	11,6	1 szklanka · 250 g 184
Jogurt proteinowy	98	7,5	2,3	11,5	1 szt. · 150 g 147
Jogurt sojowy	94	3,5	1,8	15,8	125 g 118
Jogurt ze zbożami	91	3,6	3,4	11,3	1 szt. · 125 g 114
Kefir	40	3	1	4	1 szklanka · 250 g 100
Mascarpone	385	4,4	39	4	1 łyżka · 15 g 58
Masło	717	0,9	81	0,1	10 g 72
Maślanka	40	3,3	1,1	4,8	1 szklanka · 250 g 100
Mini serek w wosku	303	21,7	23,7	0	1 szt. · 20 g 61
Mleko	52	2,8	2,5	4,7	1 szklanka · 250 g 130
Mleko w proszku	496	26,3	26,7	38,4	1 łyżka · 8 g 40
Mleko zagęszczone	134	6,8	7,6	10	1 łyżka · 15 g 20
Mozzarella	256	19,5	19,5	0,7	50 g 128
Paneer	328	26	24,5	0,9	50 g 164
Parmezan	392	35,8	25,8	3,2	20 g 78
Pecorino	387	31,8	26,9	3,6	15 g 58
Ricotta	150	7,5	10,2	7,3	50 g 75
Romadur	275	23,1	20,1	0	1 plaster · 20 g 55
Roquefort	384	19,5	33,9	0	30 g 115
Serek śmietankowy	350	6,2	34,4	5,5	1 łyżka · 15 g 53
Serek wiejski	98	11,1	4,3	3,4	150 g 147
Serwatka	25	0,8	0,2	4,7	1 szklanka · 250 g 63
Ser edamski	357	25	28,6	1,4	1 plaster · 20 g 71
Ser kozi	264	18,5	21,1	0	30 g 79
Ser maasdam	359	25,5	28,4	0	1 plaster · 20 g 72
Ser topiony	297	17,8	23	4,8	1 plaster · 20 g 59
Ser tyłżycki	340	24,4	26	1,9	1 plaster · 20 g 68
Ser wegański	272	0,3	20,1	21,2	1 plaster · 20 g 54
Ser z niebieską pleśnią	353	21,4	28,7	2,3	30 g 106
Ser żółty	356	25	27	2,2	1 plaster · 20 g 71
Skyr	49	8	0	3,9	150 g 74
Suluguni	318	21,6	24,6	2,5	40 g 127
Śmietana	162	2,6	15	3	1 łyżka · 20 g 32
Śmietanka	131	3,1	11,5	4,3	1 łyżka · 15 g 20
Twaróg	121	17	5	1,8	150 g 182
Zsiadłe mleko	67	3,3	3,5	4,8	1 szklanka · 250 g 168
Żółtko	322	15,9	26,5	3,6	1 szt. · 17 g 55

Orzechy i nasiona

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Kasztany jadalne pieczone	245	3,2	2,2	47,9	50 g 123
Mak	525	18	41,6	8,6	1 łyżeczka · 3 g 16
Masło migdałowe	614	21	55,5	8,5	1 łyżka · 16 g 98
Masło orzechowe	588	25	50	15	1 łyżka · 16 g 94
Masło z nerkowców	587	17,6	49,4	25,6	1 łyżka · 16 g 94
Mieszanek orzechów	607	19,5	53,5	16	30 g 182
Migdały	579	21	50	9,5	30 g 174
Nasiona chia	486	17	31	7,6	1 łyżka · 12 g 58
Nasiona konopi	553	31,6	48,8	4,7	1 łyżka · 10 g 55
Nerkowce	553	18,2	43,9	26,9	30 g 166
Orzechy brazylijskie	659	14,3	67,1	4,2	20 g 132
Orzechy laskowe	628	14,9	60,8	7	30 g 188
Orzechy makadamia	718	7,9	75,8	5,2	30 g 215
Orzechy pekan	691	9,2	72	4,3	30 g 207

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Orzechy włoskie	654	15	65	7,3	30 g 196
Orzeszki piniowe	673	13,7	68,4	9,4	20 g 135
Orzeszki ziemne	567	25,8	49,2	7,6	30 g 170
Pestki dyni łuskane surowe	559	30,2	49	4,7	30 g 168
Pestki słonecznika	584	21	51	11,4	30 g 175
Pistacje	560	20,2	45,3	16,6	30 g 168
Sezam	573	17,7	49,7	11,7	1 łyżeczka · 3 g 17
Siemię lniane	534	18,3	42,2	1,6	1 łyżka · 10 g 53
Tahini	595	17	53,8	11,9	1 łyżka · 15 g 89
Wiórki kokosowe	501	2,9	35,5	43,2	1 łyżka · 5 g 25

Oleje, sosy i przyprawy

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Ajvar (pasta z pieczonej papryki)	122	1	10,1	5,8	1 łyżka · 20 g 24
Chrzan	48	1,2	0,7	8	1 łyżka · 15 g 7
Chutney z mango	246	0,3	0,1	59,6	1 łyżka · 15 g 37
Hummus	237	7,8	17,8	9,5	1 łyżka · 15 g 36
Ketchup	112	1	0,1	25,7	1 łyżka · 17 g 19
Koncentrat pomidorowy	82	4,3	0,5	14,8	1 łyżka · 16 g 13
Majonez	680	1	75	0,6	1 łyżka · 15 g 102
Margaryna	717	0,2	80,7	0,7	10 g 72
Masło klarowane	876	0,3	99,5	0	1 łyżeczka · 5 g 44
Miks tłuszczowy	490	0,4	54	0,6	1 łyżeczka · 5 g 25
Musztarda	60	3,7	3,3	1,8	1 łyżeczka · 5 g 3
Ocet	23	0	0,1	0,6	1 łyżka · 15 g 3
Ocet balsamiczny	88	0,5	0	17	1 łyżka · 15 g 13
Olej arachidowy	884	0	100	0	1 łyżka · 14 g 124
Olej kokosowy	892	0	99,1	0	1 łyżka · 13 g 116
Olej kukurydziany	900	0	100	0	1 łyżka · 14 g 126
Olej lniany	884	0,1	100	0	1 łyżka · 13 g 115
Olej palmowy	884	0	100	0	1 łyżka · 14 g 124
Olej rzepakowy	884	0	100	0	1 łyżka · 14 g 124
Olej sezamowy	884	0	100	0	1 łyżka · 14 g 124
Olej słonecznikowy	884	0	100	0	1 łyżka · 13 g 115
Olej z awokado	884	0	100	0	1 łyżka · 14 g 124
Olej z pestek winogron	884	0	100	0	1 łyżka · 14 g 124
Oliwa z oliwek	884	0	100	0	1 łyżka · 13 g 115
Passata pomidorowa	29	1,4	0,2	4,3	100 g 29
Pesto	418	5	40	4,2	1 łyżka · 16 g 67
Salsa	29	1,5	0,2	4,7	1 łyżka · 16 g 5
Smalec	902	0	100	0	1 łyżka · 13 g 117
Smalec gęsi	900	0	99,8	0	1 łyżka · 13 g 117
Sos barbecue	172	0,8	0,6	39,9	1 łyżka · 17 g 29
Sos beszamelowy	147	3,8	10,6	9	1 łyżka · 15 g 22
Sos boloński	89	4,2	4,8	7,3	100 g 89
Sos cesar	542	2,2	57,9	2,8	1 łyżka · 15 g 81
Sos curry	77	1	3,2	10,6	1 łyżka · 15 g 12
Sos grzybowy	94	3,2	6,3	6,3	60 g 56
Sos holenderski	201	1,2	19,8	4,6	1 łyżka · 15 g 30
Sos jogurtowy	97	3,6	6,9	5	1 łyżka · 15 g 15
Sos miodowo- musztardowy	464	0,9	40,8	22,9	1 łyżka · 15 g 70
Sos pieczeniowy	53	3,8	2,4	4,4	60 g 32
Sos słodko-kwaśny	84	0,6	0,2	20,1	1 łyżka · 15 g 13
Sos sojowy	60	10,5	0,1	4,8	1 łyżka · 16 g 10
Sos śmietanowy	78	1,1	5,5	5,9	60 g 47

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Sos tatarski	517	1	55	4,6	1 łyżka · 15 g 78
Sos tysiąca wysp	379	1,1	35,1	13,8	1 łyżka · 15 g 57
Sos Worcestershire	77	0	0	19,2	1 łyżeczka · 5 g 4

Słodycze

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Amaretti	464	8,8	13	76,7	1 szt. · 10 g 46
Baba z rumem	243	2,3	9,9	36,3	1 szt. · 70 g 170
Babeczka z kremem	352	2,8	14,8	52,6	1 szt. · 60 g 211
Babka i keks	438	5,9	25,6	46	1 plaster · 40 g 175
Bakława	440	6,6	29,3	35	1 szt. · 30 g 132
Batonik czekoladowy	523	6,1	28,1	60,5	1 szt. · 25 g 131
Beza	396	4,1	0,3	94,3	1 szt. · 10 g 40
Biała czekolada	539	5,9	32,1	59	25 g 135
Biszkopty	385	8	3,8	79,9	1 szt. · 6 g 23
Biszkopty z galaretką	354	4,4	8,5	65,4	1 szt. · 12 g 42
Blok czekoladowy	437	5,6	27,2	44,7	1 plaster · 25 g 109
Brownie	405	4,8	16,3	61,8	1 szt. · 60 g 243
Budyń	142	2,1	4,6	23	100 g 142
Bûche de Noël	317	4,2	19,7	30,7	1 plaster · 100 g 317
Cannoli	307	6,2	15	36,7	1 szt. · 80 g 245
Cantuccini	373	7,6	8,4	65,6	1 szt. · 15 g 56
Chałwa	469	12,5	21,5	56	30 g 141
Chipsy krewetkowe	570	0,3	39	53	25 g 143
Chipsy tortilla	497	6,6	22,3	62,7	40 g 199
Chlebek bananowy	331	4,4	12,4	50,6	1 plaster · 70 g 232
Chrupki kukurydziane	410	8,9	3,6	84,2	30 g 123
Churros	419	6	22,2	46,3	1 szt. · 25 g 105
Ciastka owsiane	450	6,2	18,1	65,9	1 szt. · 15 g 68
Ciastka z czekoladą	481	5,4	22,6	64,3	1 szt. · 10 g 48
Ciastka z kremem	460	6,7	18	67,9	1 szt. · 11 g 51
Ciasto drożdżowe	357	5,3	15,7	48,1	1 plaster · 90 g 322
Ciasto marchewkowe	374	2,5	17,5	50,7	100 g 374
Crumble jabłkowe kruszonka jabłkowa (crumble)	229	2,2	9,5	33,8	150 g 344
Crème brûlée	272	4,5	20,8	16,6	1 szt. · 100 g 272
Cukier	387	0	0	100	1 łyżeczka · 5 g 19
Czekolada gorzka	598	7,8	42,6	35	20 g 120
Czekolada mleczna	535	7,7	29,7	56	25 g 134
Drażetki czekoladowe	505	5,5	24,3	65	30 g 152
Dżem	278	0,4	0,1	67,8	1 łyżka · 20 g 56
Ekier	264	4,8	21,5	12,5	1 szt. · 60 g 158
Faworki	451	6,5	25	48,9	50 g 225
Florentynki	514	9,3	28,7	50,7	1 szt. · 15 g 77
Fruktoza	368	0	0	100	1 łyżeczka · 4 g 15
Galaretka	60	1,2	0	14,2	100 g 60
Galaretki owocowe	336	1,7	1,8	76,6	30 g 101
Guma do żucia	228	0,7	0,5	78,1	1 szt. · 2 g 5
Gwiazdki cynamonowe	505	14,2	25,9	50,9	1 szt. · 10 g 51
Herbatniki	467	6,1	18,8	68,1	1 szt. · 5 g 23
Herbatniki digestive	463	6,2	21,3	60,4	1 szt. · 15 g 69
Jabłko w karmelu	134	1,3	2,1	27,8	1 szt. · 200 g 268
Kaiserschmarrn	210	6,8	7	29,2	250 g 525
Kajmak	307	6,5	5,5	58	1 łyżka · 20 g 61
Kakao naturalne	228	19,6	13,7	20,9	1 łyżeczka · 5 g 11
Kandyzowane owoce	298	0,3	0,1	72,3	30 g 89
Karmelki	382	4,6	8,1	77	1 szt. · 8 g 31
Kokosanki	460	3	22,6	56,1	1 szt. · 15 g 69

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Kremówka	292	3,9	11,3	43,7	1 plaster · 100 g 292
Krem czekoladowy	539	5,4	29,7	57	1 łyżka · 20 g 108
Krem karmelowy	132	4,5	3,6	20,6	1 szt. · 100 g 132
Krówki	419	3	8	83,7	1 szt. · 7 g 29
Krucze ciasteczka	489	6,4	22,7	64,8	1 szt. · 10 g 49
Kulki mocy	388	9,3	17,8	47	1 szt. · 20 g 78
Kutia	298	7,6	13,5	36,3	150 g 447
Kürtőskalács	360	6,6	12,6	54,2	1 szt. · 100 g 360
Lebkuchen	326	7	1,3	68,7	1 szt. · 40 g 130
Lody	227	3,2	15	19,3	100 g 227
Lody kanapkowe	237	4,3	8,6	37,1	1 szt. · 70 g 166
Lody na patyku w czekoladzie	328	3,4	19,8	33,4	1 szt. · 70 g 230
Lody wodne	85	0,1	0,2	20,8	1 szt. · 60 g 51
Lukrecja	311	5,2	0,5	70,6	30 g 93
Magdalenki	462	5,2	25,2	53,5	1 szt. · 25 g 116
Makaroniki	430	10	21,2	49,7	1 szt. · 12 g 52
Makowiec	390	9	17,2	47,9	1 plaster · 70 g 273
Marcepan	407	4	12,4	68,6	30 g 122
Melasa	290	0	0,1	74,7	1 łyżka · 20 g 58
Mince pie	377	3,8	14,9	56,7	1 szt. · 60 g 226
Miodownik	395	5,3	17,8	53,5	1 plaster · 100 g 395
Miód	304	0,3	0	82,2	1 łyżeczka · 8 g 24
Mleko skondensowane	321	7,9	8,7	54,4	1 łyżka · 20 g 64
Mochi	223	4	0,6	45,5	1 szt. · 50 g 112
Mrożony jogurt	127	3	3,6	21,6	100 g 127
Muffinka	375	4,5	16,1	51,9	1 szt. · 60 g 225
Mus czekoladowy	150	5,4	4,4	21,3	1 szt. · 100 g 150
Naleśniki z nadzieniem	381	8,1	14,6	54,3	1 szt. · 60 g 229
Nugat	508	7,9	25,2	62,5	30 g 152
Orzeszki w czekoladzie	499	9,5	25	55,9	30 g 150
Orzeszki z kajmakiem	396	6,7	17,4	52,4	1 szt. · 20 g 79
Paluszki solone	388	11,5	4,3	73,7	30 g 116
Panettone	354	6,4	10,7	56,5	1 plaster · 80 g 283
Pastel de nata	326	5,5	16,4	38,9	1 szt. · 60 g 196
Pączki	426	5,2	22,9	49,3	1 szt. · 60 g 256
Pianki marshmallow	318	1,8	0,2	81,2	1 szt. · 7 g 22
Pierniczki	453	4,9	15,4	72,1	1 szt. · 7 g 32
Piernik	356	3,9	16,4	49,2	1 szt. · 40 g 142
Pierniki nadziewane	351	4,3	1,9	79,3	1 szt. · 35 g 123
Ptyś	348	4,6	26,4	22,9	1 szt. · 70 g 244
Pudding chia	118	2,8	5,4	10,2	200 g 236
Pudding świąteczny	285	3	6,9	53,2	100 g 285
Rachatłukum	295	0,6	0	73,8	1 szt. · 10 g 30
Racuchy	256	5,1	11,8	31,3	1 szt. · 40 g 103
Rogaliki waniliowe	543	8,5	33	51,4	1 szt. · 8 g 43
Ryż na mleku	108	3,2	2,1	18,1	150 g 162
Sernik	237	6,2	11,6	27	1 plaster · 100 g 237
Sorbet	110	0,8	0,1	26,6	1 miarka · 60 g 66
Stollen	407	5,9	18,6	53,5	1 plaster · 60 g 244
Stroopwafel	405	4,8	12,6	68,7	1 szt. · 30 g 122
Strudel jabłkowy	281	2	14,1	36,4	120 g 337
Syrop klonowy	260	0	0,1	67	1 łyżka · 20 g 52
Syrop z agawy	310	0,1	0,5	76,2	1 łyżka · 21 g 65
Szarlotka	237	1,9	11	32,4	1 plaster · 120 g 284
Tarta cytrynowa	379	5	20,9	42,7	1 plaster · 100 g 379
Tarta czekoladowa	464	5,9	30,7	40,9	1 plaster · 100 g 464
Tarta dyniowa	201	4	8,8	22,8	1 plaster · 120 g 241
Tarta jabłkowa	220	2,5	8,8	32,7	1 plaster · 120 g 264

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Tarta owocowa	298	3,7	10,6	46,9	1 plaster · 100 g 298
Tarta z orzechami pekan	443	5,5	29	41,8	1 plaster · 110 g 488
Tiramisu	353	5,7	23,9	28,8	120 g 424
Tort czekoladowy	389	3,5	20,1	50,6	1 plaster · 80 g 311
Tort Sachera	397	5,2	21	47,3	1 plaster · 90 g 357
Tort szwarcwaldzki	324	4,1	19	34,2	1 plaster · 100 g 324
Tort truskawkowy	260	3,3	15,5	26,7	1 plaster · 100 g 260
Trifle	167	2,7	7,9	20,4	150 g 251
Turrón	508	7,9	25,2	62,5	1 szt. · 15 g 76
Twarde cukierki	394	0	0,2	98	1 szt. · 5 g 20
Wafelki	455	4,9	16,4	71	30 g 137
Żelki	396	0	0	98,8	30 g 119

Napoje

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Ajran	40	2,9	1,5	3,7	1 szklanka · 250 g 99
Bubble tea	55	0,4	1,4	10,3	1 szklanka · 450 g 248
Cappuccino	37	1,9	2	2,8	250 g 93
Cola	42	0	0,3	10,4	1 szklanka · 250 g 105
Cydr	56	0	0	5,9	1 szklanka · 330 g 185
Eggnog	88	4,5	4,2	8,1	1 szklanka · 150 g 132
Espresso	9	0,1	0,2	1,7	30 g 3
Gorąca czekolada	72	1,8	1	13,7	1 szklanka · 250 g 180
Grzane wino	155	0,3	0,2	19,2	1 szklanka · 200 g 310
Herbata	1	0	0	0,2	250 g 3
Kakao	85	3,2	3,2	11,6	1 szklanka · 250 g 213
Kawa	2	0,3	0	0	250 g 5
Kawa z mlekiem	22	1,4	0,8	2,3	1 szklanka · 250 g 54
Kisiel	67	0,1	0,1	16,7	1 szklanka · 200 g 134
Koktajl mleczny	112	3,9	3	17,8	300 g 336
Kombucha	16	0,1	0	4	1 szklanka · 250 g 40
Kompot	41	0,1	0,1	10,1	1 szklanka · 250 g 103
Krwawa Mary	73	0,7	0,2	3,4	1 szklanka · 200 g 146
Kwas chlebowy	25	0,3	0	4,9	1 szklanka · 250 g 63
Lassi mango	83	3,4	1,8	13,8	1 szklanka · 250 g 209
Latte	43	2,8	1,6	4,3	1 szklanka · 300 g 129
Latte macchiato	54	2,5	3,2	3,7	1 szklanka · 300 g 162
Lemoniada	46	0	0	12,1	1 szklanka · 330 g 152
Likier	279	0	0,1	33,2	1 szklanka · 50 g 140
Margarita (koktajl)	122	0,1	0,1	16,1	1 szklanka · 150 g 183
Matcha	237	29,6	5,3	1,5	1 łyżeczka · 2 g 5
Miód pitny	93	0	0	17,4	1 szklanka · 250 g 233
Mleko kozie	56	3,4	2,8	4,3	1 szklanka · 250 g 140
Mleko migdałowe	38	0,4	1	6,2	1 szklanka · 250 g 95
Mleko owsiane	43	0,2	1,1	7,8	1 szklanka · 250 g 107
Mleko smakowe	64	2,8	1	10,8	1 szklanka · 250 g 160
Mleko sojowe	37	3,3	2,1	0,7	1 szklanka · 250 g 93
Mojito	61	0,1	0	2,3	1 szklanka · 250 g 153
Mrożona herbata	45	0	0,2	10,8	1 szklanka · 500 g 225
Napój energetyczny	43	0,5	0	10,2	250 g 108
Napój izotoniczny	26	0	0	6,4	1 szklanka · 500 g 130
Napój kokosowy	31	0,2	2,1	2,8	1 szklanka · 250 g 79
Napój ryżowy	54	0,2	1	10,8	1 szklanka · 250 g 134
Nektar brzoskwiniowy	50	0,2	0,1	12,1	1 szklanka · 250 g 125
Nektar morelowy	56	0,2	0	13,7	1 szklanka · 250 g 140
Nektar z mango	51	0,2	0,1	12,3	1 szklanka · 250 g 128
Piwo	43	0,5	0	3,5	1 szklanka · 500 g 215

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Piwo bezalkoholowe	25	0,3	0	4,9	1 szklanka · 500 g 127
Piña colada	151	0,4	2,1	19,4	1 szklanka · 200 g 302
Prosecco	71	0,2	0	1,5	1 szklanka · 125 g 89
Radler	38	0,2	0	7,1	1 szklanka · 500 g 190
Sake	134	0,5	0	5	1 szklanka · 100 g 134
Sangria	85	0	0	7,2	1 szklanka · 200 g 170
Smoothie	66	2,3	1,1	10,9	1 szklanka · 300 g 198
Sok ananasowy	53	0,4	0,1	12,1	1 szklanka · 250 g 132
Sok grejpfrutowy	43	0,5	0,1	8,9	1 szklanka · 250 g 106
Sok jabłkowy	46	0,1	0,1	11,1	1 szklanka · 250 g 115
Sok marchwiowy	29	0,4	0,1	6,5	1 szklanka · 250 g 73
Sok pomarańczowy	45	0,7	0,2	10,2	1 szklanka · 250 g 113
Sok pomidorowy	17	0,8	0,3	3,1	1 szklanka · 250 g 43
Sok warzywny	22	0,7	0,1	4,7	1 szklanka · 250 g 54
Sok wieloowocowy	48	0,5	0,1	11,3	1 szklanka · 250 g 120
Sok winogronowy	60	0,4	0,1	14,6	1 szklanka · 250 g 150
Sok z granatu	55	0,1	0,3	13	1 szklanka · 200 g 110
Sok żurawinowy	46	0,4	0,1	12,1	1 szklanka · 200 g 92
Spritz	77	0,1	0	5,7	1 szklanka · 200 g 155
Śliwowica	229	0	0	0,4	1 szklanka · 50 g 115
Tonik	34	0,1	0,1	8,3	1 szklanka · 200 g 68
Whisky sour	149	0	0	13,2	1 szklanka · 120 g 179
Wino	85	0,1	0	2,6	1 szklanka · 150 g 128
Woda	0	0	0	0	1 szklanka · 250 g 0
Woda kokosowa	15	0,2	0,1	3,3	1 szklanka · 330 g 50
Wódka, whisky, rum	231	0	0	0	50 g 116
Zielona herbata	1	0,2	0	0	250 g 3
Złote mleko	68	3,2	1,9	9,8	1 szklanka · 250 g 170

Dania

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Arancini (smażone kulki ryżowe)	253	7,4	14,6	22,3	1 szt. · 150 g 379
Baba ganoush	183	4,8	15	4,3	1 łyżka · 20 g 37
Barszcz ukraiński	49	2,4	2,1	4,5	300 g 147
Barszcz z uszkami	42	1,4	0,7	6,8	350 g 147
Bibimbap	76	5,5	2,4	7	400 g 304
Bigos	114	6,9	7,3	3,8	300 g 341
Biryani	104	7,2	2,4	12,4	300 g 312
Bruschetta	171	4,3	7,6	19,8	1 szt. · 40 g 68
Buddha bowl	109	4,1	3,6	12,4	400 g 438
Bulion	6	0,9	0,2	0,2	300 g 18
Bułeczki bao	273	11,2	7,6	38,6	1 szt. · 90 g 246
Burger	260	13	12	24,3	1 szt. · 220 g 572
Burrito	219	11,1	8,5	21,4	1 szt. · 250 g 548
Butter chicken	208	13,3	15,4	4	300 g 624
Cannelloni	191	9,8	10,1	14,3	300 g 573
Carpaccio	271	15,2	23	0,6	100 g 271
Cepeliny	150	8,3	6,9	12,1	1 szt. · 150 g 225
Chana masala	109	5,9	3,5	13,2	250 g 273
Cheeseburger	296	17,9	16,1	18,1	1 szt. · 210 g 622
Chili con carne	118	9,8	4,3	7,3	300 g 354
Chinkali	165	13,1	6,6	12,9	1 szt. · 50 g 82
Chłodnik litewski	49	3,6	1,5	5	350 g 171
Chow mein z kurczakiem	147	8,5	7,2	12,1	350 g 515
Club sandwich	222	15,1	7,5	22,1	1 szt. · 250 g 555
Coleslaw	117	0,9	8	8,6	150 g 176
Cordon bleu	210	22,6	9,2	8,7	1 szt. · 200 g 420

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Corn dog	250	8,6	12	26	1 szt. · 100 g 250
Croque monsieur	273	11,3	12,9	26,8	1 szt. · 150 g 410
Curry	107	6,5	6,5	5,1	250 g 268
Currywurst	308	10,6	26,1	7,6	200 g 617
Czebureki	342	10,4	17	33,5	1 szt. · 150 g 513
Dal	145	8,6	4,3	11,7	250 g 363
Dolma	228	8,2	17	8,2	1 szt. · 30 g 68
Enchilada	178	10	9	12,3	250 g 445
Fajita z kurczakiem	206	11,3	9,8	16,5	250 g 515
Falafel	333	13,3	17,8	31,8	1 szt. · 17 g 57
Fasolka po bretońsku	98	6	4,5	10,2	200 g 196
Fondue serowe	231	16,2	17,2	2,6	150 g 347
Frittata	160	9,4	12,3	2,5	200 g 320
Frytki z batatów	192	2,3	9,4	31,4	150 g 288
Gambas al ajillo	270	13,7	22,9	3,3	150 g 405
Gazpacho	26	0,8	0,6	3,5	300 g 78
Gnocchi	135	2,4	6,3	16,2	200 g 270
Gofry	290	7,9	14	30,5	100 g 290
Gołąbki	105	6,5	5,5	6,7	1 szt. · 150 g 158
Grochówka	80	5,6	2,4	5,8	350 g 280
Grzyby w panierce	222	4,6	12,9	20,3	100 g 222
Gulasz	145	13	9	2,2	250 g 363
Gulasz warzywny	97	1,4	3,6	13,1	250 g 243
Gyros	184	11,2	6,8	17,8	1 szt. · 250 g 460
Halušky z bryndzą	235	9,8	7,5	29,8	300 g 705
Hash browns	190	1,9	12,3	17	1 szt. · 60 g 114
Hot dog	260	10	15	22	1 szt. · 150 g 390
Jajka faszerowane	198	11,5	15,9	1,1	1 szt. · 30 g 59
Jajka po benedyktyńsku	288	13,8	22,1	7,9	1 szt. · 125 g 360
Kaczka po pekińsku	154	5,3	11,8	6,2	200 g 308
Kanapka ze smażoną rybą	236	14,5	8,2	24,8	1 szt. · 180 g 425
Kanapka z szarpaną wieprzowiną	243	15	8,8	24,1	1 szt. · 220 g 535
Kanapki	351	6,8	17	41,2	1 szt. · 50 g 176
Kapusta duszona z kiełbasą	82	6	4,3	3,7	300 g 246
Kapuśniak	52	2,8	2,8	3,5	350 g 182
Kasza gryczana z grzybami	125	2,8	6,6	13,2	250 g 313
Kasza gryczana z mięsem	147	8,3	7,1	11,9	250 g 368
Kawior z cukinii	94	1,4	7,5	4,9	100 g 94
Kebab	215	10	11	18	350 g 753
Kiełbaski w boczk	381	22,8	31,3	1,4	1 szt. · 25 g 95
Klopsiki	190	11	12	8,4	200 g 380
Kluski śląskie	167	1,7	0,6	37,8	250 g 419
Kopytka	182	5,2	2,9	31,6	250 g 455
Kotlety rybne	156	12,3	9,1	6,2	1 szt. · 75 g 117
Kotlet mielony	240	15	17	8,5	1 szt. · 90 g 216
Kotlet po kijowsku	280	21,3	19,2	5,3	1 szt. · 180 g 504
Kotlet schabowy	310	23,1	20,4	8,1	1 szt. · 150 g 465
Krążki cebulowe	352	4,2	19,8	37,3	100 g 352
Krem pomidorowy	70	1,2	4,7	5,4	300 g 210
Krupnik	49	3,1	1	6,1	350 g 172
Kurczak korma	127	14,6	5,1	4,3	300 g 381
Kurczak kung pao	129	9,8	7	5,4	250 g 323
Kurczak po koreańsku	279	13,7	16,3	19,1	200 g 558
koreański smażony kurczak (yangnyeom)					

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Kurczak słodko-kwaśny	250	10,1	12,7	22,9	250 g 625
Kurczak tandoori	214	27,4	10,8	1,9	200 g 428
Kurczak teriyaki	163	25,7	6	1,6	250 g 408
Kurczak tikka masala	156	12,4	9,8	4,6	300 g 468
Kurczak w sezamie	293	14,3	14,3	26,2	250 g 733
Kurczak z nerkowcami	160	18,4	7	4,5	300 g 480
Langosz	351	7,1	20,1	34,1	1 szt. · 200 g 702
Lasagne	139	7,5	5	14,6	300 g 417
Leczo	97	1,4	8,5	3,6	250 g 244
Leniwe gołąbki	127	8,9	6,5	7,4	1 szt. · 100 g 127
Leniwe pierogi	179	9,9	6,9	18,5	200 g 357
Łazanki	163	4,5	8,5	15,5	300 g 489
Mac and cheese	223	8,7	10,5	21,9	250 g 558
Makaron smażony z krewetkami	104	4,9	3,4	12,6	300 g 312
Makaron z mięsem mielonym	190	9,8	7,5	19,4	250 g 475
Makaron z sosem	106	3,7	1,2	18,1	300 g 318
Marchewka po koreańsku	132	0,8	10,2	7,8	100 g 132
Minestrone	40	1,7	0,5	5,8	300 g 120
Mizeria	56	1,1	4	4,4	150 g 84
Muffinki jajeczne	136	10,6	9,3	1,8	1 szt. · 60 g 82
Muffin z jajkiem i szynką	222	12,2	10,7	17,9	1 szt. · 140 g 311
Musaka	147	5,8	10,8	5,2	300 g 441
Nachos	265	7,6	15,8	22,1	150 g 398
Naleśniki	220	6	9	28,4	1 szt. · 45 g 99
Naleśniki z serem	207	7,6	8,8	24,7	1 szt. · 80 g 165
Nasi goreng (indonezyjski ryż smażony)	158	7,1	6,3	17,1	380 g 601
Omlet	154	10,6	11,7	1,6	150 g 231
Ostre skrzydełka	267	17	20	5	150 g 401
Owsianka na noc	160	6,8	3,8	21,6	250 g 399
Pad thai	154	8,1	7,5	13,2	300 g 462
Paella	148	7,9	4,9	17,1	300 g 444
Palak paneer	101	5,4	7	3,4	250 g 253
Paluszki z mozzarelli	325	14,8	18,3	23,1	1 szt. · 20 g 65
Pancakes proteinowe	237	14,5	7,5	24,6	1 szt. · 45 g 106
Papryka faszerowana	95	5,5	4,5	7,3	1 szt. · 200 g 190
Parmigiana z bakłażana	155	7	10,5	7,1	250 g 388
Pasta jajeczna	257	10,3	23,1	1	100 g 257
Patatas bravas	199	2,3	14,2	14,2	200 g 397
Pieczarki faszerowane	288	10,7	15	24,7	1 szt. · 30 g 86
Pieczeń rzymska	199	17,5	10,7	6,8	1 plaster · 100 g 199
Pielmieni	275	12	12	27,8	200 g 550
Pierogi	148	4,4	2,8	25,1	200 g 296
Pierogi ruskie	195	5,3	6,1	28,7	1 szt. · 30 g 59
Pierogi z kapustą i grzybami	109	3,5	3,2	15,9	1 szt. · 30 g 33
Pierogi z mięsem	191	10,9	9,4	15,3	1 szt. · 30 g 57
Pierożki gyoza	113	6,9	4,6	9,9	1 szt. · 25 g 28
Pilaw	160	7	6	19,3	300 g 480
Pizza	250	11	9,5	28,7	1 plaster · 110 g 275
Placki ziemniaczane	196	4,5	10,8	18,4	1 szt. · 60 g 118
Placki z wątróbki	224	17,9	12,4	9	1 szt. · 40 g 90
Placuszki bananowe	150	5,6	9	11,4	1 szt. · 40 g 60
Placuszki z twarogu	220	14	9	19,7	1 szt. · 50 g 110

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Podudzie w panierce kurczak smażony w panierce (podudzie)	241	19,1	15,1	5,8	1 szt. · 100 g 241
Poke bowl	172	7,5	7,8	16,4	350 g 602
Pomidory faszerowane	122	5,5	9,7	2	1 szt. · 150 g 183
Ramen	127	7,1	4,6	13,1	450 g 572
Ratatouille	53	1,2	3,1	5	250 g 133
Ravioli	173	7,4	6,3	21	200 g 346
Rosół z makaronem	53	3,8	1,4	5,5	300 g 159
Ryba po grecku	163	6,5	10,1	10,9	200 g 326
Ryba z frytkami	224	8,8	10,9	22	350 g 785
Ryż smażony	165	4	5,5	23,9	250 g 413
Sajgonki	242	6,5	16,4	17	1 szt. · 50 g 121
Sałatka caprese	205	10,5	17,1	2,3	200 g 410
Sałatka Cezar	150	9	10	4,2	250 g 375
Sałatka grecka	110	3,5	9	3	200 g 220
Sałatka jarzynowa	198	5,5	16,7	5,1	150 g 297
Sałatka krabowa	157	5,2	9,4	12,5	150 g 235
Sałatka makaronowa	211	7,7	10,6	19,6	200 g 422
Sałatka Mimoza	192	8,9	14,7	5,1	150 g 288
Sałatka nicejska	123	7,3	8,5	3,7	300 g 370
Sałatka szopska	56	2,8	3,4	3,4	250 g 141
Sałatka ziemniaczana	168	1,5	11,1	14,3	150 g 252
Sałatka z buraków z czosnkiem	160	2,1	13,3	7,3	120 g 192
Sałatka z kurczakiem	219	6,5	20,6	1,6	100 g 219
Sałatka z pomidorów i ogórków	62	0,9	5,2	3	200 g 124
Sałatka z tuńczykiem	194	10,1	15,8	2,5	150 g 291
Sałatka z quinoa	139	4	7,8	11,6	250 g 347
Samosa	310	5,1	17,5	31,4	1 szt. · 80 g 248
Satay z kurczaka	191	21,7	10,3	2,8	1 szt. · 30 g 57
Sernik nowojorski	321	5,5	22,5	25	120 g 385
Smażony ser	409	18,5	30,8	14,7	150 g 614
Smoothie bowl	145	2,8	4,7	21,3	300 g 435
Souvlaki	124	13,9	5,2	4,3	1 szt. · 100 g 124
Spaghetti bolognese	125	5,9	2,6	17,6	300 g 375
Spaghetti carbonara	164	6,1	7,9	15,8	300 g 492
Spring rolls	112	5,7	2,6	15,3	1 szt. · 70 g 78
Stripsy	271	19,2	13,9	16,1	1 szt. · 30 g 81
Strogonow	150	10,1	9,3	5,5	250 g 375
Surówka z kapusty	73	1,1	5,1	4,3	150 g 109
Surówka z marchewki	88	0,7	4,2	10,7	150 g 132
Sushi	150	6	3	24	1 szt. · 30 g 45
Szakszuka	117	5,5	9,5	1,6	250 g 291
Szaszłyk	230	20	16	0,2	200 g 460
Śledź pod pierzynką	190	6	15	5,8	150 g 285
Tabbouleh	127	1,6	9,7	7,8	150 g 191
Taco	246	15,3	13,6	13,4	1 szt. · 100 g 246
Tajskie curry	119	8,8	8,7	1,4	300 g 357
Tempura z krewetek	194	20	10,3	6,5	1 szt. · 30 g 58
Tom kha gai	87	4,6	7	2,4	350 g 304
Tortellini	236	10,4	5,6	34,6	200 g 472
Tortilla hiszpańska	165	5,6	9,9	11,7	1 plaster · 120 g 198
Tost z serem	343	11	20,8	26,9	1 szt. · 130 g 446
Tteokbokki	131	4,1	4	18,8	250 g 328
Wieprzowina słodko-kwaśna	260	8,9	13,6	24,5	250 g 650
Wołowina po burgundzku	85	8,9	3,3	4,2	300 g 254

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Wołowina po sycuańsku	105	7,1	5,3	5,8	250 g 263
Wołowina Wellington	356	16,3	25,5	14,8	250 g 890
Wrap	232	12,8	9,4	21,8	1 szt. · 250 g 580
Zapiekanka makaronowa	179	7,1	9,2	16,4	250 g 448
Zapiekanka ziemniaczana	109	3,4	4,2	14,5	200 g 218
Zapiekanka z twarogu	158	9,9	6,4	14,8	150 g 237
Ziemniaki duszone z mięsem	130	7,3	5,6	11,8	300 g 389
Ziemniaki po wiejsku	205	5,3	14,1	13,2	250 g 513
Zimne nóżki	152	19	7,9	0,5	150 g 228
Zrazy wołowe	195	20,6	9,1	5,9	1 szt. · 150 g 293
Zrazy ziemniaczane	191	7	11,8	13,2	1 szt. · 100 g 191
Zupa cebulowa	108	5,5	4,5	10,7	300 g 324
Zupa czosnkowa	40	2,1	1,1	5,2	300 g 119
Zupa dyniowa	72	1,1	4,7	5,4	300 g 216
Zupa fasolowa	67	3,8	0,8	7,6	350 g 235
Zupa grzybowa	36	1,2	1,6	4	350 g 128
Zupa gulaszowa	67	4,8	2,4	6,3	350 g 235
Zupa jarzynowa	27	0,8	0,5	4,1	350 g 95
Zupa kwaśno-ostra	39	2,6	1,2	3,9	300 g 117
Zupa miso	24	2,2	0,8	1,7	250 g 60
Zupa ogórkowa	28	1	1,2	3,1	350 g 97
Zupa pho	77	5,8	3,3	5,2	450 g 347
Zupa pieczarkowa	74	2,1	4,8	4,5	300 g 222
Zupa pomidorowa z ryżem	61	1,1	1,8	9,4	350 g 212
Zupa rybna	30	2,6	0,5	3,2	350 g 105
Zupa solanka	70	4,5	4,5	2,1	300 g 210
Zupa szczawiowa	40	2,5	1,4	3,8	350 g 140
Zupa tom yum	22	3,1	0,3	1,9	350 g 78
Zupa ziemniaczana	90	1,5	4,7	9,3	350 g 315
Zupa z klopsikami	52	2,6	2,2	4,6	350 g 182
Zupa z soczewicy	60	3,8	0,7	6,5	300 g 180
Żeberka BBQ	254	16,2	15,1	11,8	250 g 635
Żurek	92	4,1	5,6	5,6	350 g 321
Quesadilla	287	14,4	13	25,4	200 g 574

Przekąski, przyprawy i inne

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Agar	27	0,5	0	6,3	1 łyżeczka · 2 g 1
Batonik musli	471	10,1	19,8	59,1	1 szt. · 25 g 118
Baton proteinowy	412	30,3	15,2	31,1	1 szt. · 50 g 206
Bazylia suszona	244	23	4,1	10,1	1 łyżeczka · 1 g 2
Chipsy	532	6,4	34	50,7	30 g 160
Cynamon	247	4	1,2	27,5	1 łyżeczka · 3 g 7
Czarny pieprz	251	10,4	3,3	38,6	1 łyżeczka · 2 g 5
Czosnek granulowany	344	16,7	0,8	62,8	1 łyżeczka · 3 g 10
Drożdże	105	8,4	1,9	10	10 g 11
Drożdże suszone	307	44,5	6,4	17,9	1 łyżeczka · 3 g 9
Ekstrakt waniliowy	240	0,1	0	2,4	1 łyżeczka · 4 g 10
Gałka muszkatołowa	507	5,3	36,3	28,5	1 łyżeczka · 2 g 10
Garam masala	379	15,6	15,1	45,2	1 łyżeczka · 2 g 8
Goździki	335	6	13	31,6	1 łyżeczka · 2 g 7

PRODUKT	KCAL	B	T	W	ZWYKŁA PORCJA, KCAL
Guacamole	155	1,9	14,2	1,9	1 łyżka · 15 g 23
Imbir mielony	335	9	4,2	58,3	1 łyżeczka · 2 g 7
Kardamon	321	10,8	6,7	40,5	1 łyżeczka · 2 g 6
Kminek	334	19,8	14,6	11,9	1 łyżeczka · 2 g 7
Kmin rzymski	427	17,8	22,3	33,7	1 łyżeczka · 2 g 9
Kurkuma	312	9,7	3,3	44,4	1 łyżeczka · 3 g 9
Liść laurowy	353	7,6	8,4	48,6	1 szt. · 0,2 g 1
Majeranek suszony	276	12,7	7	20,3	1 łyżeczka · 1 g 3
Mięso sojowe	150	18,6	2,9	7	100 g 150
Mleko kokosowe	197	2	21,3	2,8	100 g 197
Oregano suszone	265	9	4,3	26,4	1 łyżeczka · 1 g 3
Papryka mielona	282	14,1	12,9	19,1	1 łyżeczka · 2 g 6
Pasta miso	198	12,8	6	20	1 łyżka · 17 g 34
Pieprz biały	310	11,4	2,1	48,3	1 łyżeczka · 2 g 6
Pieprz cayenne	376	12	17,3	29,4	1 łyżeczka · 2 g 8
Płatki drożdżowe	334	40,4	4,5	21,8	1 łyżka · 5 g 17
Popcorn	387	12,9	4,5	63,3	30 g 116
Precelki	384	10	2,9	77	30 g 115
Proszek do pieczenia	142	2	0,2	33,2	1 łyżeczka · 5 g 7
Przyprawa curry	301	14,5	14	2,6	1 łyżeczka · 2 g 6
Roślinne mielone	167	14,8	8,4	5	100 g 167
Seitan	134	20,6	2,5	6,7	100 g 134
Sok z cytryny	22	0,3	0,2	6,6	1 łyżka · 15 g 3
Sos ostrygowy	51	1,4	0,3	10,6	1 łyżka · 18 g 9
Sos rybny	35	5,1	0	3,6	1 łyżka · 18 g 6
Sos teriyaki	89	5,9	0	15,5	1 łyżka · 18 g 16
Sos żurawinowy	159	0,9	0,1	39,3	1 łyżka · 20 g 32
Sól	0	0	0	0	1 łyżeczka · 6 g 0
Spirulina suszona	290	57,5	7,7	20,3	1 łyżeczka · 3 g 9
Sriracha	93	1,9	0,9	17	1 łyżeczka · 6 g 6
Tempeh	192	20,3	10,8	7,6	100 g 192
Tofu	144	17,3	8,7	0,5	100 g 144
Tymianek suszony	285	9,1	7,4	26,9	1 łyżeczka · 1 g 3
Tzatziki	91	5,2	6	3,9	1 łyżka · 15 g 14
Wasabi	292	2,2	10,9	40	1 łyżeczka · 5 g 15
Wegańskie kiełbaski	229	13,4	16,3	5,7	1 szt. · 50 g 115
Wegański kotlet do burgera	197	18	11,1	4,1	1 szt. · 110 g 217
Zioła prowansalskie	283	11,5	7,2	23	1 łyżeczka · 1 g 3
Żelatyna	335	85,6	0,1	0	1 łyżeczka · 3 g 10

O tabeli

Każdy wiersz to główny produkt danej strony w 17 Fit, surowy albo gotowany, zgodnie z nazwą. Węglowodany podano bez błonnika. Wartości są średnie: produkt konkretnej marki może się różnić, więc sprawdź jego etykietę.

Źródła: 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)

W internecie, ze szczegółową stroną każdego produktu: <https://17-fit.app/pl/kalorie/tabela-kalorii-pdf>