

Таблиця калорійності для друку · калорії й БЖВ 1 033 продуктів на 100 г, у PDF

На 100 г. Б, Ж, В — білки, жири й вуглеводи в грамах. Останній стовпець — звичайна порція та її калорійність.

Овочі та гриби

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Артишок	47	3,3	0,1	5,1	1 шт. · 120 г 56
Базилік	23	3,1	0,6	1,1	5 г 1
Баклажан сирий	25	1	0,2	2,9	1 шт. · 300 г 75
Бамія	33	1,9	0,2	4,3	100 г 33
Батат	86	1,6	0,1	17	200 г 172
Білі гриби	32	3,1	0,4	3	100 г 32
Боби	72	5,6	0,6	7,5	100 г 72
Бок-чой	13	1,5	0,2	1,2	100 г 13
Болгарський перець	27	1	0,3	3,9	1 шт. · 150 г 41
Броколі сира	34	2,8	0,4	4,4	150 г 51
Бруква	37	1,1	0,2	6,3	100 г 37
Брюссельська капуста сира	43	3,4	0,3	5,2	120 г 52
Буряк сирий	43	1,6	0,2	6,8	1 шт. · 200 г 86
Бурячиння	22	2,2	0,1	0,6	50 г 11
Вакаме	45	3	0,6	8,6	50 г 23
Виноградне листя	93	5,6	2,1	6,3	30 г 28
В'ялені томати	213	5,1	14,1	17,5	30 г 64
Гарбуз сирий	26	1	0,1	6	200 г 52
Гливи	33	3,3	0,4	3,8	100 г 33
Горошок з морквою консервований	38	2,2	0,3	6,5	100 г 38
Дайкон	18	0,6	0,1	2,5	100 г 18
Едамаме	121	11,9	5,2	3,7	100 г 121
Еноки	37	2,7	0,3	5,1	80 г 30
Зелена цибуля	32	1,8	0,2	4,7	20 г 6
Зелений горошок	81	5,4	0,4	8,8	80 г 65
Зморшки	31	3,1	0,6	2,3	100 г 31
Імбир	80	1,8	0,8	15,8	10 г 8
Кабачок сирий	17	1,2	0,3	2,1	150 г 26
Каперси	23	2,4	0,9	1,7	1 ч. ложка · 5 г 1
Капуста	25	1,3	0,1	3,3	100 г 25
Картопля сира	77	2	0,1	14,9	1 шт. · 150 г 116
Картопляне пюре	106	2	4,2	13,5	200 г 212
Картопля фрі	312	3,4	15	39,2	120 г 374
Квашена капуста	19	0,9	0,1	1,4	100 г 19
Кейл	35	2,9	1,5	0,3	60 г 21
Кімчі	15	1,1	0,5	0,8	100 г 15
Кінза	23	2,1	0,5	0,9	10 г 2
Кольрабі	27	1,7	0,1	2,6	100 г 27
Коренева селера сира	42	1,5	0,3	7,4	100 г 42
Корінь петрушки	76	2,9	0,5	13,8	1 шт. · 50 г 38
Корн-салат	21	2	0,4	3,6	50 г 11
Королівська глива	31	2,8	0,4	2,9	100 г 31
Крес-салат	31	4,2	0,7	0,2	10 г 3
Кріп	43	3,5	1,1	4,9	10 г 4
Кукурудза	86	3,3	1,4	16,7	1 шт. · 200 г 172
Лисички	32	1,5	0,5	3,1	100 г 32
Листовий салат	15	1,4	0,2	1,6	50 г 8

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Листя кульбаби	45	2,7	0,7	5,7	50 г 23
Лісові гриби	22	2,4	0,2	1,9	100 г 22
Лобода	43	4,2	0,8	3,3	50 г 22
Мангольд	19	1,8	0,2	2,1	80 г 15
Маринований гострий перець	22	0,8	0,4	2	30 г 7
Мариновані гриби	46	2,4	0,3	6,9	80 г 37
Маслюки	19	1,1	0,5	0,8	100 г 19
Морква сира	41	0,9	0,2	6,8	1 шт. · 80 г 33
Морська капуста	43	1,7	0,6	8,3	50 г 22
Муер сушений	216	7,9	2,1	2,6	5 г 11
Мускатний гарбуз	45	1	0,1	9,7	150 г 68
М'ята	44	3,3	0,7	1,6	5 г 2
Норі	35	5,8	0,3	4,8	1 шт. · 3 г 1
Овочева суміш	72	3,3	0,5	9,5	150 г 108
Огірки	15	0,7	0,1	3,1	1 шт. · 120 г 18
Оливки та маслини	116	0,8	10,9	4,4	30 г 35
Опеньки	37	3,2	0,7	2,9	100 г 37
Пастернак сирий	75	1,2	0,3	13,1	80 г 60
Патисон	18	1,2	0,2	2,6	150 г 27
Пекінська капуста	16	1,2	0,2	2	100 г 16
Перець чилі	40	1,9	0,4	7,3	1 шт. · 15 г 6
Петрушка	36	3	0,8	3	10 г 4
Печериці сирі	22	3,1	0,3	2,3	100 г 22
Підберезники й підосичники	28	2,1	0,6	2	100 г 28
Помідори	18	0,9	0,2	2,7	1 шт. · 120 г 22
Помідори черрі	18	0,9	0,2	2,7	1 шт. · 15 г 3
Проростки маша	30	3	0,2	4,1	50 г 15
Радичіо	23	1,4	0,3	3,6	60 г 14
Ревінь	21	0,9	0,2	2,7	100 г 21
Редиска	16	0,7	0,1	1,8	1 шт. · 10 г 2
Рижики	36	2,8	0,7	2,9	100 г 36
Ріпа	28	0,9	0,1	4,6	100 г 28
Розмарин	131	3,3	5,9	6,6	3 г 4
Романеско	35	2,4	0,3	5,3	150 г 53
Рукола	25	2,6	0,7	2	40 г 10
Савойська капуста	27	2	0,1	3	100 г 27
Салатний мікс	20	2	0,4	1,9	50 г 10
Селера стеблова	14	0,7	0,2	1,4	1 шт. · 40 г 6
Смажена картопля	170	2,8	8	20,4	200 г 340
Спаржа сира	20	2,2	0,1	1,8	100 г 20
Стручкова квасоля зелена сира	31	1,8	0,2	4,3	150 г 47
Топінамбур	73	2	0	15,8	100 г 73
Фенхель	31	1,2	0,2	4,2	100 г 31
Халапеньо	29	0,9	0,4	3,7	1 шт. · 14 г 4
Цвітна капуста сира	25	1,9	0,3	3	150 г 38
Цибуля	40	1,1	0,1	7,6	50 г 20
Цибуля-порей сира	61	1,5	0,3	12,3	50 г 31

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Цибуля-шалот	72	2,5	0,1	13,6	1 шт. · 25 г 18
Цукровий горошок	42	2,8	0,2	5	80 г 34
Часник	149	6,4	0,5	31	1 шт. · 5 г 7
Чебрець	101	5,6	1,7	10,4	3 г 3
Червона капуста	31	1,4	0,2	5,3	100 г 31
Черемша	26	1,9	0,2	2,9	30 г 8
Чорна редька	29	0,9	0,1	5,5	80 г 23
Шавлія	37	4	0,3	1	3 г 1
Шиітаке	34	2,2	0,5	4,3	100 г 34
Ширатакі	7	0,2	0	0,1	200 г 14
Шніт-цибуля	30	3,3	0,7	1,9	10 г 3
Шпинат	23	2,9	0,4	1,4	50 г 12
Щавель	22	2	0,7	0,3	50 г 11

Фрукти та ягоди

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Абрикос	48	1,4	0,4	9,1	1 шт. · 35 г 17
Авокадо	160	2	14,7	1,8	1 шт. · 140 г 224
Аґрус	44	0,9	0,6	5,9	100 г 44
Айва	57	0,4	0,1	13,4	150 г 86
Ананас	50	0,5	0,1	11,7	150 г 75
Апельсин	47	0,9	0,1	9,4	1 шт. · 150 г 71
Аронія	56	0,4	0,6	5,8	50 г 28
Банан	89	1,1	0,3	20,2	1 шт. · 120 г 107
Бананові чипси	519	2,3	33,6	50,7	30 г 156
Брусниця	56	0,5	0,7	8,9	100 г 56
Бузина	73	0,7	0,5	11,4	50 г 37
Виноград	69	0,7	0,2	17,2	150 г 104
Вишня	50	1	0,3	10,6	150 г 75
Гранат	83	1,7	1,2	14,7	150 г 125
Грейпфрут	42	0,8	0,1	9,1	1 шт. · 250 г 105
Груша	57	0,4	0,1	12,1	1 шт. · 170 г 97
Диня	34	0,8	0,2	7,3	1 скибка · 200 г 68
Жимолость	55	0,7	0,6	10,7	100 г 55
Журавлина	46	0,5	0,1	8,4	50 г 23
Заморожені ягоди	50	1,1	0,3	7,9	100 г 50
Інжир	74	0,8	0,3	16,3	1 шт. · 50 г 37
Кавун	30	0,6	0,1	7,2	1 скибка · 300 г 90
Ківі	61	1,1	0,5	11,7	1 шт. · 75 г 46
Кокос	354	3,3	33,5	6,2	50 г 177
Кумкват	71	1,9	0,9	9,4	1 шт. · 20 г 14
Кураґа суха	241	3,4	0,5	55,3	30 г 72
Лайм	30	0,7	0,2	7,7	30 г 9
Лимон	29	1,1	0,3	6,5	1 скибка · 10 г 3
Лічі	66	0,8	0,4	15,2	100 г 66
Лохина	57	0,7	0,3	12,1	80 г 46
Малина	52	1,2	0,7	5,4	100 г 52
Манго	60	0,8	0,4	13,4	1 шт. · 300 г 180
Мандарини	53	0,8	0,3	11,5	1 шт. · 80 г 42
Маракуя	97	2,2	0,7	13	1 шт. · 18 г 17
Нектарин	44	1,1	0,3	8,8	1 шт. · 140 г 62
Ожина	43	1,4	0,5	4,3	100 г 43
Папая	43	0,5	0,3	9,1	150 г 65
Персик	39	0,9	0,3	8	1 шт. · 150 г 59
Пітая	68	0,7	0,2	14,4	1 шт. · 300 г 204

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Полуниця	32	0,7	0,3	5,7	150 г 48
Помело	38	0,8	0	8,6	200 г 76
Родзинки	299	3,3	0,3	74,8	30 г 90
Слива	46	0,7	0,3	10	1 шт. · 40 г 18
Суниці	38	0,8	0,4	5,9	100 г 38
Сушена вишня вишня сушена	333	1,3	0,7	78	30 г 100
Сушена журавлина журавлина сушена	308	0,2	1,1	77,5	30 г 92
Сушене манго манго сушене	319	2,5	1,2	76,2	30 г 96
Сушений ананас ананас сушений	347	1,2	0,7	81,7	30 г 104
Сушений банан банан сушений	346	3,9	1,8	78,4	30 г 104
Сушений інжир інжир сушений	249	3,3	0,9	54,1	30 г 75
Сушені груші груші сушені	262	1,9	0,6	62,2	30 г 79
Сушені яблука яблука сушені	243	0,9	0,3	57,2	30 г 73
Терен	52	0,8	0,2	7,8	50 г 26
Фейхоа	61	0,7	0,4	8,8	1 шт. · 50 г 31
Фініки	277	1,8	0,1	68,3	1 шт. · 24 г 66
Хурма	70	0,6	0,2	15	1 шт. · 170 г 119
Червона й біла смородина	56	1,4	0,2	9,5	100 г 56
Черешня	63	1,1	0,2	13,9	150 г 95
Чорна смородина	63	1,4	0,4	15,4	100 г 63
Чорниця	65	0,8	1,1	10,2	100 г 65
Чорнослив сухий	240	2,2	0,4	56,8	30 г 72
Шипшина	54	0,7	0,1	6,1	20 г 11
Шовковиця	43	1,4	0,4	8,1	150 г 65
Яблуко	52	0,3	0,2	11,4	1 шт. · 180 г 94
Яблучне пюре	102	0,2	0,2	24,4	100 г 102

Крупи, бобові й борошно

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Амарант варений	102	3,8	1,6	16,6	150 г 153
Біла квасоля варена	139	9,7	0,3	18,8	150 г 209
Булгур сухий	342	12,3	1,3	63,4	70 г 239
Бурий рис варений	123	2,7	1	24	180 г 221
Вівсяне борошно	404	14,7	9,1	59,2	1 ст. ложка · 10 г 40
Вівсяні висівки	246	17,3	7	50,8	1 ст. ложка · 6 г 15
Вівсянка	379	13,2	6,5	57,6	50 г 190
Гранола	489	13,7	24,3	45	50 г 245
Гречане борошно	335	12,6	3,1	60,6	1 ст. ложка · 10 г 34
Гречка варена	92	3,4	0,6	17,2	180 г 166
Гречка з молоком	80	3,3	1,2	13,6	250 г 200
Дикий рис сухий	357	14,7	1,1	68,7	60 г 214
Житнє борошно	349	10,9	1,5	63,6	1 ст. ложка · 10 г 35
Жито	334	9,8	2	61	60 г 200
Картопляний крохмаль	348	0	0,2	86,3	1 ст. ложка · 10 г 35
Квасоля в томаті	94	4,8	0,4	17	150 г 141
Кіноа суха	368	14,1	6,1	57,2	60 г 221
Колотий горох сухий	364	23,1	3,9	39,4	60 г 218
Кукурудзяна крупа	370	7,1	1,8	75,5	70 г 259

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Кукурудзяне борошно	361	6,2	2,1	78,1	1 ст. ложка · 10 г 36
Кукурудзяний крохмаль	381	0,3	0,1	90,4	1 ст. ложка · 8 г 30
Кукурудзяні пластівці	384	5,9	0,9	85,3	40 г 154
Кускус варений	112	3,8	0,2	21,8	180 г 202
Локшина соба варена	99	5,1	0,1	21,4	200 г 198
Локшина швидкого приготування	440	10,2	17,6	57,4	1 упаковка · 70 г 308
Макарони варені	158	5,8	0,9	29,2	200 г 316
Манна крупа суха	360	12,7	1,1	68,9	40 г 144
Маш варений	105	7	0,4	11,6	150 г 158
Мюслі	370	10	6	57,6	50 г 185
Нут варений	164	8,9	2,6	19,8	150 г 246
Нутове борошно	387	22,4	6,7	47	1 ст. ложка · 10 г 39
Онігірі	170	2,7	0,3	36,1	1 шт. · 110 г 187
Перловка варена	123	2,3	0,4	24,4	200 г 246
Пластівці з висівками	360	11,5	4,4	59,3	40 г 144
Повітряний рис	391	6,7	1,5	87	30 г 117
Полента варена	78	1,4	0,1	16,9	200 г 155
Пшенична каша	149	5,5	0,9	27,4	180 г 268
Пшеничне борошно	364	10,3	1	73,6	1 ст. ложка · 10 г 36
Пшеничні висівки	216	15,6	4,3	21,7	1 ст. ложка · 4 г 9
Пшеничні зародки	375	27,2	9,5	35,1	1 ст. ложка · 7 г 26
Пшоно варене на воді	119	3,5	1	22,4	200 г 238
Рис варений	130	2,7	0,3	27,6	180 г 234
Рисова каша на молоці	117	2,7	2,6	20,4	250 г 292
Рисова локшина суха	364	6	0,6	78,6	70 г 255
Рисове борошно	366	6	1,4	77,7	1 ст. ложка · 10 г 37
Рис басматі варений	117	2,7	0,6	24,4	150 г 176
Рис жасмин варений	143	2,9	0,7	30,5	150 г 215
Солодкі сухі сніданки сухий сніданок солодкий (середнє)	388	8,2	3,2	79,2	30 г 116
Сочевиця варена	116	9	0,4	12,2	180 г 209
Соя суха	446	36,5	19,9	20,9	60 г 268
Спельта варена	127	5,5	0,8	22,5	150 г 191
Спельтове борошно	352	11,4	3	64	1 ст. ложка · 10 г 35
Удон відварний	95	2,6	0,4	19,5	220 г 209
Фунчоза	351	0,2	0,1	85,6	60 г 211
Червона квасоля варена	127	8,7	0,5	15,4	150 г 191
Чорна квасоля варена	132	8,9	0,5	15	150 г 198
Шоколадні кульки / подушечки (сухий сніданок)	388	6	2,2	84,2	30 г 116
Яєчна локшина суха	384	14,2	4,4	68	70 г 269
Ячмінне борошно	339	9,9	2,3	64,5	1 ст. ложка · 10 г 34
Ячна крупа (суха)	316	8,5	1,5	62	60 г 190

Хліб і випічка

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Багатозерновий хліб	265	13,4	4,2	35,9	1 скибка · 30 г 80
Багет	287	8,3	1,4	58,3	1 скибка · 30 г 86
Безглютеновий хліб	261	2,6	3,3	51,8	1 скибка · 30 г 78
Бейгл	275	10,5	1,6	51,1	1 шт. · 100 г 275
Білий хліб	265	9	3,2	45,2	1 скибка · 30 г 80

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Біляш (смажений пиріжок з м'ясом)	338	11,4	20,2	26,1	1 шт. · 120 г 406
Брецель	330	9,2	7,1	54,6	1 шт. · 80 г 264
Бріюш	401	11,3	19,1	46	1 скибка · 30 г 120
Бублик	272	9,3	4	47,3	1 шт. · 80 г 218
Булочка	293	9,1	5,3	49,7	1 шт. · 50 г 147
Булочка з корицею	452	4,5	26,6	47,4	1 шт. · 100 г 452
Булочка з родзинками	280	8	5,6	48,5	1 шт. · 60 г 168
Булочка з сиром	294	7,5	8,4	45,7	1 шт. · 90 г 264
Бурек	273	8,8	16,5	22,1	1 шт. · 150 г 409
Вівсяний хліб	269	8,4	4,4	44,5	1 скибка · 30 г 81
Грінки	273	10,4	11,4	31,1	1 шт. · 60 г 164
Житній хліб	259	8,5	3,3	43,5	1 скибка · 30 г 78
Здобна булочка	359	8,9	12,3	52,2	1 шт. · 60 г 215
Калач	290	7,2	7,7	45,6	1 скибка · 40 г 116
Кіш	365	11,9	29,2	12,9	150 г 548
Крекери	510	6,6	26,4	59	30 г 153
Круасан	406	8,2	21	43,2	1 шт. · 60 г 244
Круасан з шоколадом	421	7,4	22,8	46,1	1 шт. · 70 г 295
Кукурудзяний хліб	287	6,5	9,8	41,4	1 шт. · 60 г 172
Лаваш	275	9,1	1,2	53	60 г 165
Листковий пиріжок з яблуком	338	4,2	18,7	36,6	1 шт. · 100 г 338
Маківник	430	11,3	21,9	44,8	1 скибка · 60 г 258
Наан	311	11,1	7,3	45	1 шт. · 90 г 280
Пампушки	328	7,2	11,4	47,3	1 шт. · 25 г 82
Пандоро	401	8,1	17,4	51,5	1 скибка · 80 г 321
Панірувальні сухарі	395	13,3	5,3	67,5	20 г 79
Пиріжки	283	14,2	12	29,3	1 шт. · 80 г 227
Піта	259	7,5	0,9	53	1 шт. · 60 г 155
Плацинда з бринзою	251	8,9	13,1	24,2	1 шт. · 150 г 377
Равлик з родзинками	333	5,1	9	55,9	1 шт. · 80 г 266
Рисові хлібці	385	7,3	3	80,5	1 шт. · 8 г 31
Різдвяний кекс	349	4	11,1	58,1	1 скибка · 80 г 279
Самса	391	12,4	24,8	28	1 шт. · 120 г 469
Сільський хліб	253	7,5	1,3	50	1 скибка · 30 г 76
Сірий хліб	218	7,4	1	42	1 скибка · 40 г 87
Сосиска в тісті	352	8,4	24,1	24,6	1 шт. · 90 г 317
Спельтовий хліб	221	8,4	2,4	38	1 скибка · 40 г 88
Сухарики	407	11,9	6,6	68,4	20 г 81
Сухарі	407	13,5	7,2	72,3	30 г 122
Сушки	372	9,3	3	72,8	1 шт. · 10 г 37
Тісто філо	289	7,1	6	50,8	100 г 289
Тортилья	297	8	7,6	46,9	1 шт. · 50 г 149
Фокача	249	8,8	7,9	34	1 скибка · 80 г 199
Хлібці	379	10	3,6	73,7	1 шт. · 10 г 38
Хліб з родзинками	274	7,9	4,4	48	1 скибка · 30 г 82
Цільнозерновий хліб	247	13	3,4	35	1 скибка · 30 г 74
Часниковий хліб	349	8,3	16,6	39,1	1 скибка · 30 г 105
Чабата	272	7,7	1,1	55,9	1 скибка · 30 г 82

М'ясо та птиця

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Адана-кебаб	233	20	15,8	1,2	1 шт. · 150 г 350
Баранина сира	230	17,9	17,1	0	150 г 345
Бараняча печінка	131	20,6	4,9	1	100 г 131
Баранячий фарш	282	16,6	23,4	0	150 г 423
Бекон смажений	468	33,9	35,1	1,7	1 скибка · 8 г 37
Братвурст	333	13,7	29,2	2,9	1 шт. · 85 г 283
Варена ковбаса ковбаса варена	308	15,2	24,6	5,5	1 скибка · 20 г 62
В'ялене м'ясо	410	33,2	25,6	9,2	30 г 123
Гомілка й стегно індички сира	118	20,5	4	0	200 г 236
Гусячі стегна (сирі)	231	17,2	18,1	0	1 шт. · 250 г 578
Зайчатина	113	21,6	3	0	150 г 170
Запечена гуска гуска запечена	238	29	12,7	0	150 г 357
Запечена курка	239	27,3	13,6	0	200 г 478
Запечена свинина свинина запечена	163	30,5	4,3	0,7	150 г 245
Запечена шинка різдвяна запечена шинка (глазурована)	186	21,1	8,5	4,9	1 скибка · 30 г 56
Індичі крила (сирі)	192	20,2	12,3	0	1 шт. · 200 г 384
Індичка	114	23,7	1,5	0	150 г 171
Кабаноси (тонкі сушені ковбаски)	460	26,1	39,1	0,8	1 шт. · 20 г 92
Кабанятина	122	21,5	3,3	0	150 г 183
Качине філе (маgre) смажене	222	26,7	12,8	0	150 г 333
Качині ніжки качині стегна (сирі)	212	17,2	16	0	1 шт. · 200 г 424
Качка сира зі шкірою	404	11,5	39,3	0	150 г 606
Качка конфі	195	32	7,4	0	150 г 293
Ковбаски з індички смажені	196	23,9	10,4	0	100 г 196
Конина	133	21,4	4,6	0	150 г 200
Копчена грудинка грудинка копчена	304	16,6	26,2	0,5	1 скибка · 15 г 46
Копчена індичка індичка копчена	208	28,1	9,7	0	80 г 166
Копчена ковбаса ковбаса копчена	320	12	28,7	2,4	50 г 160
Копчений карбонад карбонад копчений (касслер)	107	22	2,2	0	1 скибка · 20 г 21
Кров'янка	313	12,2	27,1	4,5	100 г 313
Кролятина сира	136	20,1	5,5	0	150 г 204
Куряча відбивна куряче філе в паніровці смажене	219	24,6	10	5,8	150 г 329
Куряча гомілка сира	161	18,1	9,2	0,1	1 шт. · 75 г 121
Куряча печінка сира	119	16,9	4,8	0,7	150 г 179
Куряче стегно сире без шкіри	121	19,7	4,1	0	150 г 182
Куряче філе сире	110	23	1,2	0	150 г 165
Курячий фарш	143	17,4	8,1	0	150 г 215
Курячі крильця сирі	191	17,5	12,8	0	150 г 287
Курячі сердечка	153	15,6	9,3	0,7	150 г 230
Курячі шлунки	94	17,7	2,1	0	150 г 141
Кюфта	290	25,3	20,5	1,3	1 шт. · 50 г 145

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Ліверна ковбаса	326	14,1	28,5	2,2	30 г 98
Мортадела	305	15	26,7	1,4	1 скибка · 15 г 46
Оленина	120	23	2,4	0	150 г 180
Панчета	342	20,2	28,8	0,8	1 скибка · 10 г 34
Пастроми	147	21,8	5,8	0,4	1 скибка · 15 г 22
Пастроми з індички	139	16,3	6,2	3,2	1 скибка · 15 г 21
Паштет зі свинячої печінки	355	10,8	33,3	2,9	1 ст. ложка · 15 г 53
Паштет з курячої печінки	269	13,8	22,9	2	1 ст. ложка · 15 г 40
Пепероні	504	19,3	46,3	1,2	30 г 151
Перепілка	134	21,8	4,5	0	150 г 201
Сало	797	2,4	89	0	30 г 239
Сальтисон	173	14,1	12,9	0,2	1 скибка · 20 г 35
Саламі	378	21,1	31,6	0,7	1 скибка · 10 г 38
Сардельки	273	13,1	24,5	0	1 шт. · 100 г 273
Свино-яловичий фарш	250	18,4	19,6	0	150 г 375
Свиняча вирізка	143	21	6	0	150 г 215
Свиняча грудинка сира	518	9,3	53	0	100 г 518
Свиняча корейка	170	20,7	9	0	150 г 255
Свиняча лопатка сира пісна	148	19,6	7,1	0	150 г 222
Свиняча печінка	134	21,4	3,6	2,5	150 г 201
Свиняча рулька запечена	239	36,6	9,9	0,9	250 г 598
Свиняча тушкованка	297	17,6	25	0,4	100 г 297
Свиняча шия	175	19,2	10,9	0	150 г 263
Свиняче серце	117	16,9	5,5	0	100 г 117
Свинячий балик шийка свиняча копчено- варена (балик)	154	20,9	7,5	0,6	1 скибка · 20 г 31
Свинячий окіст	106	22,2	1,9	0	150 г 159
Свинячий фарш	263	16,9	21,2	0	150 г 395
Свинячий язик язик свинячий варений	235	23,9	15,5	0	80 г 188
Свинячі нирки	102	17	3,8	0	100 г 102
Свинячі реберця	277	15,5	23,4	0	200 г 554
Сервелат	278	11,9	24,8	1,6	1 скибка · 15 г 42
Сиров'ялена ковбаса	417	28,7	32,3	1,8	1 скибка · 10 г 42
Сиров'ялена шинка	229	31	11,5	0,3	1 скибка · 15 г 34
Сосиски	260	11	23	1,6	1 шт. · 50 г 130
Телятина сира	107	21,3	1,8	0	150 г 161
Теляча печінка	86	14,9	1,1	4,1	100 г 86
Телячий фарш	197	18,6	13,1	0	150 г 296
Тушкована яловичина	211	16,5	16,1	0,2	100 г 211
Фазан запечений	220	27,9	12	0	150 г 330
Фарш з індички	150	18,7	8,3	0	150 г 225
Хамон	229	31	11,5	0,3	1 скибка · 15 г 34
Чевапчичі	223	24,8	13,5	0,4	1 шт. · 25 г 56
Чорізо	476	20,9	41,9	2,6	50 г 238
Шинка	164	16,6	8,8	2,3	1 скибка · 20 г 33
Шкварки	580	54,1	40,3	0	30 г 174
Яловича вирізка сира	121	21,2	4	0	150 г 182
Яловича грудинка	157	20,7	7,4	0,6	150 г 236
Яловича печінка сира	135	20,4	3,6	3,9	150 г 203
Яловича шия (сира)	149	19,3	8,1	0	150 г 224
Яловиче серце	112	17,7	3,9	0,1	150 г 168

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Яловичий огузок яловичина, огузок (сирий)	110	22,1	2,4	0	150 г 165
Яловичий рубець яловичий варений	94	11,7	4	2	150 г 141
Яловичий стейк	131	22,1	4,1	0	200 г 262
Яловичий фарш звичайний сирий	250	17	20	0	150 г 375
Яловичий язик сирий	224	14,9	16,1	3,7	100 г 224
Яловичина пісна сира	170	20	10	0	150 г 255
Яловичі нирки	99	17,4	3,1	0,3	150 г 149
Яловичі ребра тушковані	269	37,3	13,3	0	200 г 538

Риба й морепродукти

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Анчоуси	210	28,9	9,7	0	20 г 42
Барабуля	158	18,4	9,4	0	150 г 237
Бички	78	19,1	0,2	0,1	150 г 117
Бички в томаті бички в томатному соусі (консерви)	131	13,6	8,2	0,9	120 г 157
Вонголе	86	14,7	1	3,6	100 г 86
Восьминіг сирий	82	14,9	1	2,2	100 г 82
Вугор	184	18,4	11,7	0	100 г 184
Горбуша	127	20,5	4,4	0	150 г 191
Дорадо	129	20,9	5,1	0	150 г 194
Ікра пінагора	111	10,4	7,3	1	1 ч. ложка · 7 г 8
Калкан сирий	92	17,2	2,5	0	150 г 137
Кальмари сирі	92	15,6	1,4	3,1	100 г 92
Кальмари в клярі	234	13,8	13,2	13,6	150 г 351
Камбала	70	12,4	1,9	0	150 г 105
Каракатиця	79	16,2	0,7	0,8	100 г 79
Карась	93	18,2	2,5	0,1	150 г 140
Кета	120	20,1	3,8	0	150 г 180
Кефаль	117	19,4	3,8	0	150 г 176
Кижуч	146	21,6	5,9	0	150 г 219
Копчена скумбрія скумбрія копчена	294	18,8	24,3	0	100 г 294
Короп сирий	127	17,8	5,6	0	150 г 191
Корюшка	97	17,6	2,4	0	150 г 146
Краб сирий	87	18,1	1,1	0	100 г 87
Крабові палички	95	7,6	0,5	14,5	1 шт. · 16 г 15
Креветки	85	20	0,5	0	150 г 128
Лин	77	17,7	0,7	0	150 г 116
Лосось сирий	208	20	13	0	150 г 312
Лящ	104	16,9	4	0	150 г 156
Мерланг	79	18,8	0,5	0	150 г 119
Минтай сирий	76	17,2	0,8	0	150 г 114
Мідії сирі	86	11,9	2,2	3,7	100 г 86
Морський окунь (сирий)	92	15,3	3,5	0	150 г 138
Морський язик	97	23,6	0,3	0	150 г 145
Морські гребінці	69	12,1	0,5	3,2	100 г 69
Нерка	131	22,3	4,7	0	150 г 197
Омар	89	19	0,9	0	150 г 134
Оселедець	262	14,2	18	9,6	80 г 210

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Осетрина	123	17,7	5,8	0	150 г 185
Палтус	91	18,6	1,3	0	150 г 137
Пангасіус сире філе	74	14,9	1,6	0	150 г 111
Печінка тріски	433	7,3	44,4	1,1	50 г 217
Пікша сира	74	16,3	0,5	0	150 г 111
Раки	77	16	0,9	0	100 г 77
Риба в паніровці смажена	193	11,9	10	13,4	150 г 290
Риба-меч	172	23,4	7,9	0	150 г 258
Рибні палички	277	11	16,2	20,2	1 шт. · 28 г 78
Річковий окунь	82	17,9	1,2	0	150 г 123
Сардини	208	24,6	11,4	0	90 г 187
Сиг	134	19,1	5,9	0	150 г 201
Сібас	97	18,4	2	0	150 г 146
Скумбрія сира	205	18,6	13,9	0	150 г 308
Слабосолений лосось гравлакс (лосось сухого засолу з кропом)	212	19,3	12,6	4,1	1 скибка · 15 г 32
Сом	119	15,2	5,9	0	150 г 179
Ставрида	116	19	4,4	0	150 г 174
Судак	80	18,7	0,4	0	150 г 119
Тилапія сира	96	20,1	1,7	0	150 г 144
Тріска сира	82	17,8	0,7	0	150 г 123
Тунець	116	25,5	0,8	0	100 г 116
Устриці	59	5,2	1,6	5,5	1 шт. · 15 г 9
Форель сира	141	19,9	6,2	0	150 г 212
Хек сирий	83	17,6	1,4	0	150 г 124
Червона ікра	143	22,3	6,4	1,5	1 ст. ложка · 15 г 21
Шпроти й кілька	186	19,8	11,9	0	100 г 186
Щука сира	88	19,3	0,7	0	150 г 132

Молочне та яйця

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Бринза	270	16,4	21,7	1,4	40 г 108
Брі	334	20,8	27,7	0,5	30 г 100
Бурата	273	17,4	21,4	2,7	1 шт. · 125 г 341
Вершки	131	3,1	11,5	4,3	1 ст. ложка · 15 г 20
Вершкове масло	717	0,9	81	0,1	10 г 72
Горгонзола	312	19	26,4	0	30 г 94
Грана Падано	396	34,1	29,2	0	15 г 59
Грецький йогурт	73	9,9	2	3,9	150 г 110
Грюєр	413	29,8	32,3	0,4	1 скибка · 20 г 83
Гусячі яйця	185	13,9	13,3	1,4	1 шт. · 145 г 268
Едам	357	25	28,6	1,4	1 скибка · 20 г 71
Ементаль	393	27	31	1,4	1 скибка · 20 г 79
Збиті вершки	257	3,2	22,2	12,5	20 г 51
Згущене молоко без цукру	134	6,8	7,6	10	1 ст. ложка · 15 г 20
Зернистий сир	98	11,1	4,3	3,4	150 г 147
Йогурт зі злаками	91	3,6	3,4	11,3	1 шт. · 125 г 114
Камамбер	300	19,8	24,3	0,5	30 г 90
Качині яйця	185	12,8	13,8	1,4	1 шт. · 70 г 130
Кефір	40	3	1	4	1 склянка · 250 г 100
Кисломолочний сир	121	17	5	1,8	150 г 182
Кисляк	67	3,3	3,5	4,8	1 склянка · 250 г 168
Козячий йогурт	73	4,2	5,2	1,1	1 шт. · 125 г 92

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Козячий сир	264	18,5	21,1	0	30 г 79
Крем-сир	350	6,2	34,4	5,5	1 ст. ложка · 15 г 53
Маасдам	359	25,5	28,4	0	1 скибка · 20 г 72
Маскарпоне	385	4,4	39	4	1 ст. ложка · 15 г 58
Маслянка	40	3,3	1,1	4,8	1 склянка · 250 г 100
Молоко	52	2,8	2,5	4,7	1 склянка · 250 г 130
Молочна сироватка	25	0,8	0,2	4,7	1 склянка · 250 г 63
Моцарела	256	19,5	19,5	0,7	50 г 128
Натуральний йогурт	61	3,5	3,3	4,7	150 г 92
Овече молоко	103	5,7	7	4,5	1 склянка · 250 г 258
Панір	328	26	24,5	0,9	50 г 164
Пармезан	392	35,8	25,8	3,2	20 г 78
Пекоріно	387	31,8	26,9	3,6	15 г 58
Перепелині яйця	158	13,1	11,1	0,4	1 шт. · 10 г 16
Питний йогурт	74	3	1,4	11,6	1 склянка · 250 г 184
Плавлений сир	297	17,8	23	4,8	1 скибка · 20 г 59
Проволоне	351	25,6	26,6	2,1	1 скибка · 20 г 70
Протеїновий йогурт	98	7,5	2,3	11,5	1 шт. · 150 г 147
Рікота	150	7,5	10,2	7,3	50 г 75
Рокфор	384	19,5	33,9	0	30 г 115
Ряжанка	56	3,4	3,2	2	1 склянка · 250 г 139
Сироватковий протеїн	400	80	6	8	1 мірна ложка · 30 г 120
Сир з пліснявою	353	21,4	28,7	2,3	30 г 106
Скір	49	8	0	3,9	150 г 74
Сметана	162	2,6	15	3	1 ст. ложка · 20 г 32
Соевий йогурт	94	3,5	1,8	15,8	125 г 118
Сулугуні	318	21,6	24,6	2,5	40 г 127
Сухе молоко молоко сухе	496	26,3	26,7	38,4	1 ст. ложка · 8 г 40
Твердий сир	356	25	27	2,2	1 скибка · 20 г 71
Тільзітер	340	24,4	26	1,9	1 скибка · 20 г 68
Фета	265	14,2	21,5	3,9	40 г 106
Фруктовий йогурт	105	4,9	1,4	18,6	150 г 158
Халумі	313	23,9	23,5	1,6	1 скибка · 25 г 78
Чеддер	410	24,3	33,8	2,1	1 скибка · 20 г 82
Яєчний білок	52	10,9	0,2	0,7	1 шт. · 33 г 17
Яєчний жовток	322	15,9	26,5	3,6	1 шт. · 17 г 55
Яєчня	196	13,6	15	0,8	1 шт. · 55 г 108
Яєчня-бовтанка	145	10	11	1,6	120 г 174
Яйця	143	12,6	9,5	0,7	1 шт. · 55 г 79

Горіхи й насіння

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Арахіс	567	25,8	49,2	7,6	30 г 170
Арахісова паста	588	25	50	15	1 ст. ложка · 16 г 94
Бразильський горіх	659	14,3	67,1	4,2	20 г 132
Волоські горіхи	654	15	65	7,3	30 г 196
Гарбузове насіння сире очищене	559	30,2	49	4,7	30 г 168
Горіхова суміш	607	19,5	53,5	16	30 г 182
Каштани печені	245	3,2	2,2	47,9	50 г 123
Кедрові горіхи	673	13,7	68,4	9,4	20 г 135
Кеш'ю	553	18,2	43,9	26,9	30 г 166
Кокосова стружка	501	2,9	35,5	43,2	1 ст. ложка · 5 г 25
Кунжут	573	17,7	49,7	11,7	1 ч. ложка · 3 г 17

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Мак	525	18	41,6	8,6	1 ч. ложка · 3 г 16
Макадамія	718	7,9	75,8	5,2	30 г 215
Мигдаль	579	21	50	9,5	30 г 174
Мигдальна паста	614	21	55,5	8,5	1 ст. ложка · 16 г 98
Насіння конопель	553	31,6	48,8	4,7	1 ст. ложка · 10 г 55
Насіння льону	534	18,3	42,2	1,6	1 ст. ложка · 10 г 53
Насіння соняшника	584	21	51	11,4	30 г 175
Насіння чіа	486	17	31	7,6	1 ст. ложка · 12 г 58
Паста з насіння соняшника	617	17,3	55,2	17,6	1 ст. ложка · 16 г 99
Пекан	691	9,2	72	4,3	30 г 207
Тахіні	595	17	53,8	11,9	1 ст. ложка · 15 г 89
Фісташки	560	20,2	45,3	16,6	30 г 168
Фундук	628	14,9	60,8	7	30 г 188

Олії, соуси й приправи

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Аджика	80	1,2	5,3	6,7	1 ст. ложка · 20 г 16
Арахісова олія	884	0	100	0	1 ст. ложка · 14 г 124
Бальзамічний оцет	88	0,5	0	17	1 ст. ложка · 15 г 13
Вершковий соус	78	1,1	5,5	5,9	60 г 47
Гірчиця	60	3,7	3,3	1,8	1 ч. ложка · 5 г 3
Гірчична олія	884	0	100	0	1 ст. ложка · 14 г 124
Голландський соус	201	1,2	19,8	4,6	1 ст. ложка · 15 г 30
Грибний соус	94	3,2	6,3	6,3	60 г 56
Гусячий жир	900	0	99,8	0	1 ст. ложка · 13 г 117
Йогуртовий соус	97	3,6	6,9	5	1 ст. ложка · 15 г 15
Кетчуп	112	1	0,1	25,7	1 ст. ложка · 17 г 19
Кисло-солодкий соус	84	0,6	0,2	20,1	1 ст. ложка · 15 г 13
Кокосова олія	892	0	99,1	0	1 ст. ложка · 13 г 116
Кукурудзяна олія	900	0	100	0	1 ст. ложка · 14 г 126
Кунжутна олія	884	0	100	0	1 ст. ложка · 14 г 124
Лляна олія	884	0,1	100	0	1 ст. ложка · 13 г 115
Майонез	680	1	75	0,6	1 ст. ложка · 15 г 102
Маргарин	717	0,2	80,7	0,7	10 г 72
Медово-гірчичний соус	464	0,9	40,8	22,9	1 ст. ложка · 15 г 70
Оливкова олія	884	0	100	0	1 ст. ложка · 13 г 115
Олія авокадо	884	0	100	0	1 ст. ложка · 14 г 124
Олія волоського горіха	884	0	100	0	1 ст. ложка · 14 г 124
Оцет	23	0	0,1	0,6	1 ст. ложка · 15 г 3
Песто	418	5	40	4,2	1 ст. ложка · 16 г 67
Ріпакова олія	884	0	100	0	1 ст. ложка · 14 г 124
Сальса	29	1,5	0,2	4,7	1 ст. ложка · 16 г 5
Смалець	902	0	100	0	1 ст. ложка · 13 г 117
Соевий соус	60	10,5	0,1	4,8	1 ст. ложка · 16 г 10
Соняшникова олія	884	0	100	0	1 ст. ложка · 13 г 115
Соус барбекю	172	0,8	0,6	39,9	1 ст. ложка · 17 г 29
Соус бешамель	147	3,8	10,6	9	1 ст. ложка · 15 г 22
Соус болоньезе	89	4,2	4,8	7,3	100 г 89
Соус грейві	53	3,8	2,4	4,4	60 г 32
Соус каррі	77	1	3,2	10,6	1 ст. ложка · 15 г 12
Соус тартар	517	1	55	4,6	1 ст. ложка · 15 г 78
Соус «Цезар»	542	2,2	57,9	2,8	1 ст. ложка · 15 г 81

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Спред	490	0,4	54	0,6	1 ч. ложка · 5 г 25
Ткемалі	65	1	0,3	14,7	1 ст. ложка · 20 г 13
Томатна паста	82	4,3	0,5	14,8	1 ст. ложка · 16 г 13
Томатний соус	29	1,4	0,2	4,3	100 г 29
Топлене масло	876	0,3	99,5	0	1 ч. ложка · 5 г 44
Хрін	48	1,2	0,7	8	1 ст. ложка · 15 г 7
Хумус	237	7,8	17,8	9,5	1 ст. ложка · 15 г 36

Солодощі

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Арахіс у шоколаді	499	9,5	25	55,9	30 г 150
Банановий хліб	331	4,4	12,4	50,6	1 скибка · 70 г 232
Безе	396	4,1	0,3	94,3	1 шт. · 10 г 40
Білий шоколад	539	5,9	32,1	59	25 г 135
Біскоті	373	7,6	8,4	65,6	1 шт. · 15 г 56
Брауні	405	4,8	16,3	61,8	1 шт. · 60 г 243
Ванільні рогалики	543	8,5	33	51,4	1 шт. · 8 г 43
Варене згущене молоко	307	6,5	5,5	58	1 ст. ложка · 20 г 61
Варення	278	0,4	0,1	67,8	1 ст. ложка · 20 г 56
Вафлі	455	4,9	16,4	71	30 г 137
Вергуни	451	6,5	25	48,9	50 г 225
Вівсяне печиво	450	6,2	18,1	65,9	1 шт. · 15 г 68
Гарбузовий пиріг	201	4	8,8	22,8	1 скибка · 120 г 241
Горішки зі згущеним молоком	396	6,7	17,4	52,4	1 шт. · 20 г 79
Джелато	249	3,5	16,2	22,3	1 мірна ложка · 60 г 149
Еклер	264	4,8	21,5	12,5	1 шт. · 60 г 158
Енергетичні кульки	388	9,3	17,8	47	1 шт. · 20 г 78
Ескімо	328	3,4	19,8	33,4	1 шт. · 70 г 230
Желе	60	1,2	0	14,2	100 г 60
Желейні цукерки	396	0	0	98,8	30 г 119
Жувальна гумка	228	0,7	0,5	78,1	1 шт. · 2 г 5
Заварне тістечко	223	4,3	7,3	34,9	1 шт. · 70 г 156
Заморожений йогурт	127	3	3,6	21,6	100 г 127
Згущене молоко	321	7,9	8,7	54,4	1 ст. ложка · 20 г 64
Здобне печиво	467	6,1	18,8	68,1	1 шт. · 5 г 23
Імбирне печиво	453	4,9	15,4	72,1	1 шт. · 7 г 32
Іриски	500	2	15,9	75,1	1 шт. · 7 г 35
Какао-порошок	228	19,6	13,7	20,9	1 ч. ложка · 5 г 11
Канолі	307	6,2	15	36,7	1 шт. · 80 г 245
Капкейк	352	2,8	14,8	52,6	1 шт. · 60 г 211
Кекс	438	5,9	25,6	46	1 скибка · 40 г 175
Кленовий сироп	260	0	0,1	67	1 ст. ложка · 20 г 52
Козинаки	478	10,7	27,4	48,6	30 г 143
Кокосове печиво	460	3	22,6	56,1	1 шт. · 15 г 69
Крем-брюле	272	4,5	20,8	16,6	1 шт. · 100 г 272
Крем-карамель	132	4,5	3,6	20,6	1 шт. · 100 г 132
Кукурудзяні палички	410	8,9	3,6	84,2	30 г 123
Кукурудзяні чипси	497	6,6	22,3	62,7	40 г 199
Кутя	298	7,6	13,5	36,3	150 г 447
Лакриця	311	5,2	0,5	70,6	30 г 93
Лебкухен	326	7	1,3	68,7	1 шт. · 40 г 130
Лимонний тарт	379	5	20,9	42,7	1 скибка · 100 г 379
Льодяники	394	0	0,2	98	1 шт. · 5 г 20

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Макаронс	430	10	21,2	49,7	1 шт. · 12 г 52
Маковий рулет	390	9	17,2	47,9	1 скибка · 70 г 273
Мармелад	336	1,7	1,8	76,6	30 г 101
Марципан	407	4	12,4	68,6	30 г 122
Маршмелоу	318	1,8	0,2	81,2	1 шт. · 7 г 22
Мафін	375	4,5	16,1	51,9	1 шт. · 60 г 225
Мед	304	0,3	0	82,2	1 ч. ложка · 8 г 24
Медовик	395	5,3	17,8	53,5	1 скибка · 100 г 395
Мигдаль у цукровій глазурі	470	5	17,2	73,9	30 г 141
Молочний шоколад	535	7,7	29,7	56	25 г 134
Морквяний торт	374	2,5	17,5	50,7	100 г 374
Морозиво	227	3,2	15	19,3	100 г 227
Моті	223	4	0,6	45,5	1 шт. · 50 г 112
Наполеон	292	3,9	11,3	43,7	1 скибка · 100 г 292
Нуга	508	7,9	25,2	62,5	30 г 152
Оладки	260	6	11,2	33,7	1 шт. · 25 г 65
Оладки з яблуками	256	5,1	11,8	31,3	1 шт. · 40 г 103
Панетоне	354	6,4	10,7	56,5	1 скибка · 80 г 283
Пастила	276	0,6	0,1	70,2	1 шт. · 15 г 41
Пахлава	440	6,6	29,3	35	1 шт. · 30 г 132
Паштел де ната	326	5,5	16,4	38,9	1 шт. · 60 г 196
Пекановий пиріг	443	5,5	29	41,8	1 скибка · 110 г 488
Печиво дайджестив	463	6,2	21,3	60,4	1 шт. · 15 г 69
Печиво з шоколадом	481	5,4	22,6	64,3	1 шт. · 10 г 48
Печиво «Вушка»	490	5,9	28,2	53,1	1 шт. · 15 г 74
Печиво-сендвіч	460	6,7	18	67,9	1 шт. · 11 г 51
Пісочне печиво	489	6,4	22,7	64,8	1 шт. · 10 г 49
Полуничний тарт	315	3,2	19,8	31	1 скибка · 100 г 315
Полуничний торт	260	3,3	15,5	26,7	1 скибка · 100 г 260
Пончик	426	5,2	22,9	49,3	1 шт. · 60 г 256
Пряник	356	3,9	16,4	49,2	1 шт. · 40 г 142
Пряники	351	4,3	1,9	79,3	1 шт. · 35 г 123
Пудинг	142	2,1	4,6	23	100 г 142
Рахат-лукум	295	0,6	0	73,8	1 шт. · 10 г 30
Рисовий пудинг	108	3,2	2,1	18,1	150 г 162
Різдвяне поліно	317	4,2	19,7	30,7	1 скибка · 100 г 317
Різдвяний пудинг	285	3	6,9	53,2	100 г 285
Ромова баба	243	2,3	9,9	36,3	1 шт. · 70 г 170
Савоярді	385	8	3,8	79,9	1 шт. · 6 г 23
Сирок глазурований	399	6,5	22,9	41,4	1 шт. · 40 г 160
Солоні палички (сухі брецелі)	388	11,5	4,3	73,7	30 г 116
Сорбет	110	0,8	0,1	26,6	1 мірна ложка · 60 г 66
Тірамісу	353	5,7	23,9	28,8	120 г 424
Торт Захер	397	5,2	21	47,3	1 скибка · 90 г 357
Торт «Шварцвальд»	324	4,1	19	34,2	1 скибка · 100 г 324
Трайфл	167	2,7	7,9	20,4	150 г 251
Трдельник	360	6,6	12,6	54,2	1 шт. · 100 г 360
Турон	508	7,9	25,2	62,5	1 шт. · 15 г 76
Фруктовий лід	85	0,1	0,2	20,8	1 шт. · 60 г 51
Фруктовий тарт	298	3,7	10,6	46,9	1 скибка · 100 г 298
Фруктоза	368	0	0	100	1 ч. ложка · 4 г 15
Халва	469	12,5	21,5	56	30 г 141
Цукати	298	0,3	0,1	72,3	30 г 89
Цукерки «Корівка»	419	3	8	83,7	1 шт. · 7 г 29

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Цукор	387	0	0	100	1 ч. ложка · 5 г 19
Цукрове печиво	496	6,8	26,1	57	1 шт. · 15 г 74
Чіа-пудинг	118	2,8	5,4	10,2	200 г 236
Чорний шоколад	598	7,8	42,6	35	20 г 120
Чурос	419	6	22,2	46,3	1 шт. · 25 г 105
Чурчхела	442	8,2	23,1	53,4	1 шт. · 50 г 221
Шарлотка	184	4,4	2,1	35,8	1 скибка · 120 г 220
Шоколадна ковбаска	437	5,6	27,2	44,7	1 скибка · 25 г 109
Шоколадна паста	539	5,4	29,7	57	1 ст. ложка · 20 г 108
Шоколадне драже	505	5,5	24,3	65	30 г 152
Шоколадний батончик	523	6,1	28,1	60,5	1 шт. · 25 г 131
Шоколадний мус	150	5,4	4,4	21,3	1 шт. · 100 г 150
Шоколадний тарт	464	5,9	30,7	40,9	1 скибка · 100 г 464
Шоколадний торт	389	3,5	20,1	50,6	1 скибка · 80 г 311
Штолен	407	5,9	18,6	53,5	1 скибка · 60 г 244
Штрудель	281	2	14,1	36,4	120 г 337
Яблуко в карамелі	134	1,3	2,1	27,8	1 шт. · 200 г 268
Яблучний крамбл	229	2,2	9,5	33,8	150 г 344
Яблучний пиріг	237	1,9	11	32,4	1 скибка · 120 г 284

Напої

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Абрикосовий нектар	56	0,2	0	13,7	1 склянка · 250 г 140
Айран	40	2,9	1,5	3,7	1 склянка · 250 г 99
Ананасовий сік	53	0,4	0,1	12,1	1 склянка · 250 г 132
Апельсиновий сік	45	0,7	0,2	10,2	1 склянка · 250 г 113
Бабл-ті	55	0,4	1,4	10,3	1 склянка · 450 г 248
Безалкогольне пиво	25	0,3	0	4,9	1 склянка · 500 г 127
Біле вино	82	0,1	0	2,6	1 склянка · 150 г 123
Вино	85	0,1	0	2,6	1 склянка · 150 г 128
Виноградний сік	60	0,4	0,1	14,6	1 склянка · 250 г 150
Вівсяне молоко	43	0,2	1,1	7,8	1 склянка · 250 г 107
Вода	0	0	0	0	1 склянка · 250 г 0
Гарячий шоколад	72	1,8	1	13,7	1 склянка · 250 г 180
Глінтвейн	155	0,3	0,2	19,2	1 склянка · 200 г 310
Горілка, віскі, ром	231	0	0	0	50 г 116
Гранатовий сік	55	0,1	0,3	13	1 склянка · 200 г 110
Грейпфрутовий сік	43	0,5	0,1	8,9	1 склянка · 250 г 106
Дайкірі	119	0,1	0,1	15,5	1 склянка · 150 г 179
Джин	265	0	0	0	1 склянка · 50 г 133
Егног	88	4,5	4,2	8,1	1 склянка · 150 г 132
Енергетик	43	0,5	0	10,2	250 г 108
Еспресо	9	0,1	0,2	1,7	30 г 3
Журавлинний морс	54	0	0,1	13,5	1 склянка · 250 г 135
Журавлинний сік	46	0,4	0,1	12,1	1 склянка · 200 г 92
Зелений чай	1	0,2	0	0	250 г 3
Ігристе вино	71	0,2	0	1,5	1 склянка · 125 г 89
Ізотонік	26	0	0	6,4	1 склянка · 500 г 130
Кава	2	0,3	0	0	250 г 5
Какао	85	3,2	3,2	11,6	1 склянка · 250 г 213
Капучино	37	1,9	2	2,8	250 г 93
Квас	25	0,3	0	4,9	1 склянка · 250 г 63
Кисіль	67	0,1	0,1	16,7	1 склянка · 200 г 134
Козяче молоко	56	3,4	2,8	4,3	1 склянка · 250 г 140
Кокосова вода	15	0,2	0,1	3,3	1 склянка · 330 г 50

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Коктейль Маргарита	122	0,1	0,1	16,1	1 склянка · 150 г 183
Коктейль мартіні	201	0,1	0	0,1	1 склянка · 100 г 201
Коктейль «Міміоза»	64	0,4	0,2	6,3	1 склянка · 150 г 96
Кола	42	0	0,3	10,4	1 склянка · 250 г 105
Комбуча	16	0,1	0	4	1 склянка · 250 г 40
Компот	41	0,1	0,1	10,1	1 склянка · 250 г 103
Кривава Мері	73	0,7	0,2	3,4	1 склянка · 200 г 146
Лате	43	2,8	1,6	4,3	1 склянка · 300 г 129
Лате макіато	54	2,5	3,2	3,7	1 склянка · 300 г 162
Лимонад	46	0	0	12,1	1 склянка · 330 г 152
Лікер	279	0	0,1	33,2	1 склянка · 50 г 140
Мандариновий сік	46	0,7	0,1	10,6	1 склянка · 250 г 115
Матча	237	29,6	5,3	1,5	1 ч. ложка · 2 г 5
Матча лате	61	3,4	1,9	7,6	1 склянка · 300 г 184
Медовуха	93	0	0	17,4	1 склянка · 250 г 233
Мигдальне молоко	38	0,4	1	6,2	1 склянка · 250 г 95
Молочний коктейль	112	3,9	3	17,8	300 г 336
Морквяний сік	29	0,4	0,1	6,5	1 склянка · 250 г 73
Мохіто	61	0,1	0	2,3	1 склянка · 250 г 153
Мультифруктовий сік	48	0,5	0,1	11,3	1 склянка · 250 г 120
Нектар манго	51	0,2	0,1	12,3	1 склянка · 250 г 128
Овочевий сік	22	0,7	0,1	4,7	1 склянка · 250 г 54
Палінка	229	0	0	0,4	1 склянка · 50 г 115
Персиковий нектар	50	0,2	0,1	12,1	1 склянка · 250 г 125
Пиво	43	0,5	0	3,5	1 склянка · 500 г 215
Піна колада	151	0,4	2,1	19,4	1 склянка · 200 г 302
Радлер	38	0,2	0	7,1	1 склянка · 500 г 190
Раф-кава	113	2,2	8,1	8,4	1 склянка · 250 г 283
Рисове молоко	54	0,2	1	10,8	1 склянка · 250 г 134
Розчинна кава	296	19,4	1,1	42,6	1 ч. ложка · 2 г 6
Саке	134	0,5	0	5	1 склянка · 100 г 134
Сангрія	85	0	0	7,2	1 склянка · 200 г 170
Сидр	56	0	0	5,9	1 склянка · 330 г 185
Смузі	66	2,3	1,1	10,9	1 склянка · 300 г 198
Соеве молоко	37	3,3	2,1	0,7	1 склянка · 250 г 93
Томатний сік	17	0,8	0,3	3,1	1 склянка · 250 г 43
Тонік	34	0,1	0,1	8,3	1 склянка · 200 г 68
Флет вайт	38	2,4	1,4	3,9	1 склянка · 160 г 60
Холодний чай	45	0	0,2	10,8	1 склянка · 500 г 225
Цикорій	6	0,1	0	1	1 склянка · 200 г 12
Чай	1	0	0	0,2	250 г 3
Шоколадне й полуничне молоко	64	2,8	1	10,8	1 склянка · 250 г 160
Шпріц	77	0,1	0	5,7	1 склянка · 200 г 155
Яблучний сік	46	0,1	0,1	11,1	1 склянка · 250 г 115

Страви

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Аранчіні (смажені рисові кульки з начинкою)	253	7,4	14,6	22,3	1 шт. · 150 г 379
Баба гануш	183	4,8	15	4,3	1 ст. ложка · 20 г 37
Баклажанна ікра	99	1,1	8	3,9	100 г 99
Бананові панкейки	150	5,6	9	11,4	1 шт. · 40 г 60
Банош	135	3,9	7,6	12,3	250 г 337

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Бань мі	233	11,1	9,8	23,6	1 шт. · 210 г 490
Бао	273	11,2	7,6	38,6	1 шт. · 90 г 246
Батат фрі	192	2,3	9,4	31,4	150 г 288
Баттер чикен	208	13,3	15,4	4	300 г 624
Бельгійські вафлі	290	7,9	14	30,5	100 г 290
Бефстроганов	150	10,1	9,3	5,5	250 г 375
Бешбармак	151	16,1	4,5	10,6	350 г 528
Бібімбап	76	5,5	2,4	7	400 г 304
Бігос	114	6,9	7,3	3,8	300 г 341
Біріані	104	7,2	2,4	12,4	300 г 312
Біф бургіньйон	85	8,9	3,3	4,2	300 г 254
Біф Веллінгтон	356	16,3	25,5	14,8	250 г 890
Борщ	49	2,4	2,1	4,5	300 г 147
Борщ з вушками	42	1,4	0,7	6,8	350 г 147
Брускета	171	4,3	7,6	19,8	1 шт. · 40 г 68
Будда-боул	109	4,1	3,6	12,4	400 г 438
Бульйон	6	0,9	0,2	0,2	300 г 18
Бургер	260	13	12	24,3	1 шт. · 220 г 572
Бургер з рваною свининою	243	15	8,8	24,1	1 шт. · 220 г 535
Буріто	219	11,1	8,5	21,4	1 шт. · 250 г 548
Буряк з часником	160	2,1	13,3	7,3	120 г 192
Бутерброд	351	6,8	17	41,2	1 шт. · 50 г 176
Вареники	148	4,4	2,8	25,1	200 г 296
Вареники з вишнями	158	4,2	1	33	200 г 316
Вареники з сиром	172	9,2	3,2	26	200 г 344
Вінегрет	76	1,6	4,6	5,4	200 г 152
Вок зі свининою	143	10,4	6,4	9,7	300 г 429
Вок з куркою	147	8,5	7,2	12,1	350 г 515
Врап	232	12,8	9,4	21,8	1 шт. · 250 г 580
Галушки з бринзою	235	9,8	7,5	29,8	300 г 705
Гарбузовий крем-суп	72	1,1	4,7	5,4	300 г 216
Гарячий сендвіч із сиром	343	11	20,8	26,9	1 шт. · 130 г 446
Гаспачо	26	0,8	0,6	3,5	300 г 78
Гірос	184	11,2	6,8	17,8	1 шт. · 250 г 460
Голубці	105	6,5	5,5	6,7	1 шт. · 150 г 158
Голубці з квашеної капусти	165	6,9	12,3	5,5	1 шт. · 60 г 99
Гороховий суп з копченостями	80	5,6	2,4	5,8	350 г 280
Гострі курячі крильця	267	17	20	5	150 г 401
Грецький салат	110	3,5	9	3	200 г 220
Гречаники	234	12,3	16,9	7,4	1 шт. · 80 г 188
Гречка з грибами	125	2,8	6,6	13,2	250 г 313
Гречка з м'ясом	147	8,3	7,1	11,9	250 г 368
Грибний крем-суп	74	2,1	4,8	4,5	300 г 222
Грибний суп	36	1,2	1,6	4	350 г 128
Гуляш	145	13	9	2,2	250 г 363
Дал	145	8,6	4,3	11,7	250 г 363
Дамплінги	113	6,9	4,6	9,9	1 шт. · 25 г 28
Деруни	196	4,5	10,8	18,4	1 шт. · 60 г 118
Долма	228	8,2	17	8,2	1 шт. · 30 г 68
Журек	92	4,1	5,6	5,6	350 г 321
Зелений борщ	40	2,5	1,4	3,8	350 г 140
Іспанська тортілья	165	5,6	9,9	11,7	1 скибка · 120 г 198

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Кабачкова ікра	94	1,4	7,5	4,9	100 г 94
Канелоні	191	9,8	10,1	14,3	300 г 573
Капрезе	205	10,5	17,1	2,3	200 г 410
Капусняк	52	2,8	2,8	3,5	350 г 182
Карпачо	271	15,2	23	0,6	100 г 271
Каррі	107	6,5	6,5	5,1	250 г 268
Картопляний гратен	109	3,4	4,2	14,5	200 г 218
Картопляний салат	168	1,5	11,1	14,3	150 г 252
Картопляний суп	90	1,5	4,7	9,3	350 г 315
Картопляні зрази	191	7	11,8	13,2	1 шт. · 100 г 191
Картопля по-селянськи	205	5,3	14,1	13,2	250 г 513
Качка по-пекінськи	154	5,3	11,8	6,2	200 г 308
Квасоляний суп	67	3,8	0,8	7,6	350 г 235
Кесадилья	287	14,4	13	25,4	200 г 574
Кімпап	144	4,6	3,7	21,7	1 скибка · 21 г 30
Клаб-сендвіч	222	15,1	7,5	22,1	1 шт. · 250 г 555
Кордон блю	210	22,6	9,2	8,7	1 шт. · 200 г 420
Корейська смажена курка	279	13,7	16,3	19,1	200 г 558
Корн-дог	250	8,6	12	26	1 шт. · 100 г 250
Котлета по-київськи	280	21,3	19,2	5,3	1 шт. · 180 г 504
Котлети	240	15	17	8,5	1 шт. · 90 г 216
Коулслоу	117	0,9	8	8,6	150 г 176
Крабовий салат	157	5,2	9,4	12,5	150 г 235
Креветки темпура	194	20	10,3	6,5	1 шт. · 30 г 58
Крученики	257	16,9	20,5	1,4	1 шт. · 100 г 257
Куліш	77	3,2	2,9	8,7	350 г 269
Курка в кисло-солодкому соусі	250	10,1	12,7	22,9	250 г 625
Курка в паніровці смажена курка в паніровці (гомілка)	241	19,1	15,1	5,8	1 шт. · 100 г 241
Курка гунбао	129	9,8	7	5,4	250 г 323
Курка тандурі	214	27,4	10,8	1,9	200 г 428
Курка теріякі	163	25,7	6	1,6	250 г 408
Курка тікка масала	156	12,4	9,8	4,6	300 г 468
Курячий паприкаш	188	13,3	13,7	2,2	300 г 564
Курячий салат з майонезом	219	6,5	20,6	1,6	100 г 219
Курячий суп з локшиною	53	3,8	1,4	5,5	350 г 186
Курячі нагетси	307	15,9	20,4	14	1 шт. · 17 г 52
Курячі стріпси	271	19,2	13,9	16,1	1 шт. · 30 г 81
Лазанья	139	7,5	5	14,6	300 г 417
Лангош	351	7,1	20,1	34,1	1 шт. · 200 г 702
Лечо	97	1,4	8,5	3,6	250 г 244
Лінива вівсянка	160	6,8	3,8	21,6	250 г 399
Ліниві вареники	179	9,9	6,9	18,5	200 г 357
Ліниві голубці	127	8,9	6,5	7,4	1 шт. · 100 г 127
Лобіо	180	7	9,7	12	250 г 450
Локшина з креветками локшина смажена з креветками	104	4,9	3,4	12,6	300 г 312
Макарони з сиром	223	8,7	10,5	21,9	250 г 558
Макарони по-флотськи	190	9,8	7,5	19,4	250 г 475
Макаронна запіканка	179	7,1	9,2	16,4	250 г 448

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Мамалига з бринзою	166	4,5	11,4	11,1	300 г 498
Манти	168	11,4	8,6	11,1	1 шт. · 40 г 67
Мінестроне	40	1,7	0,5	5,8	300 г 120
Місо-суп	24	2,2	0,8	1,7	250 г 60
Млинці	220	6	9	28,4	1 шт. · 45 г 99
Млинці з начинкою	173	12,9	10,1	7,4	1 шт. · 70 г 121
Млинці з шинкою і сиром	182	8,8	7,5	19,1	1 шт. · 100 г 182
Морква по-корейськи	132	0,8	10,2	7,8	100 г 132
Мусака	147	5,8	10,8	5,2	300 г 441
М'ясний рулет	199	17,5	10,7	6,8	1 скибка · 100 г 199
Налисники з сиром	207	7,6	8,8	24,7	1 шт. · 80 г 165
Начос	265	7,6	15,8	22,1	150 г 398
Ньокі	135	2,4	6,3	16,2	200 г 270
Овочеве рагу	97	1,4	3,6	13,1	250 г 243
Овочевий суп	27	0,8	0,5	4,1	350 г 95
Огірки зі сметаною	56	1,1	4	4,4	150 г 84
Окрошка	55	3,5	2,5	4	300 г 165
Омлет	154	10,6	11,7	1,6	150 г 231
Оселедець під шубою	190	6	15	5,8	150 г 285
Пад тай	154	8,1	7,5	13,2	300 г 462
Паелья	148	7,9	4,9	17,1	300 г 444
Паста болоньезе	125	5,9	2,6	17,6	300 г 375
Паста з соусом	106	3,7	1,2	18,1	300 г 318
Паста карбонара	164	6,1	7,9	15,8	300 г 492
Патата брова (смажена картопля з гострим соусом)	199	2,3	14,2	14,2	200 г 397
Пельмені	275	12	12	27,8	200 г 550
Печеня (тушкована картопля з м'ясом)	175	11,4	10,1	9	350 г 611
Печінкові оладки	224	17,9	12,4	9	1 шт. · 40 г 90
Піца	250	11	9,5	28,7	1 скибка · 110 г 275
Піца пепероні	282	11,7	11,9	29,7	1 скибка · 110 г 310
Плов	160	7	6	19,3	300 г 480
Поке	172	7,5	7,8	16,4	350 г 602
Протеїнові панкейки	237	14,5	7,5	24,6	1 шт. · 45 г 106
Пхалі	184	5,8	16,5	3,6	100 г 184
Равіолі	173	7,4	6,3	21	200 г 346
Рагу з баранини	133	8,1	8,6	5	300 г 399
Рагу з яловичини	107	8,8	5,1	5	300 г 321
Рамен	127	7,1	4,6	13,1	450 г 572
Рататуй	53	1,2	3,1	5	250 г 133
Реберця барбекю	254	16,2	15,1	11,8	250 г 635
Риба під маринадом	163	6,5	10,1	10,9	200 г 326
Рибна юшка	30	2,6	0,5	3,2	350 г 105
Рибні котлети	156	12,3	9,1	6,2	1 шт. · 75 г 117
Розсольник	45	2,8	0,9	5,8	350 г 158
Рол Каліфорнія	94	2,9	0,7	17,4	1 шт. · 30 г 28
Салат з капусти	73	1,1	5,1	4,3	150 г 109
Салат з кіноа	139	4	7,8	11,6	250 г 347
Салат з моркви та яблука	88	0,7	4,2	10,7	150 г 132
Салат з огірків і помідорів	36	1	2,1	3,3	200 г 72
Салат з пастою	211	7,7	10,6	19,6	200 г 422
Салат з тунцем	194	10,1	15,8	2,5	150 г 291

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Салат олів'є	198	5,5	16,7	5,1	150 г 297
Салат «Мімоза»	192	8,9	14,7	5,1	150 г 288
Салат «Цезар»	150	9	10	4,2	250 г 375
Самоса	310	5,1	17,5	31,4	1 шт. · 80 г 248
Сациві	236	14,7	18,6	2,7	200 г 471
Свинина в кисло-солодкому соусі	260	8,9	13,6	24,5	250 г 650
Сирна запіканка	158	9,9	6,4	14,8	150 г 237
Сирне фондю	231	16,2	17,2	2,6	150 г 347
Сирники	220	14	9	19,7	1 шт. · 50 г 110
Сирні палички	325	14,8	18,3	23,1	1 шт. · 20 г 65
Смажений рис	165	4	5,5	23,9	250 г 413
Смузі-боул	145	2,8	4,7	21,3	300 г 435
Солянка	70	4,5	4,5	2,1	300 г 210
Сосиски в беконі	381	22,8	31,3	1,4	1 шт. · 25 г 95
Сочевичний суп	60	3,8	0,7	6,5	300 г 180
Спринг-роли	112	5,7	2,6	15,3	1 шт. · 70 г 78
Суп з фрикадельками	52	2,6	2,2	4,6	350 г 182
Суп фо	77	5,8	3,3	5,2	450 г 347
Суп-гуляш	67	4,8	2,4	6,3	350 г 235
Суші	150	6	3	24	1 шт. · 30 г 45
Табуле	127	1,6	9,7	7,8	150 г 191
Тайське каррі	119	8,8	8,7	1,4	300 г 357
Тако	246	15,3	13,6	13,4	1 шт. · 100 г 246
Тфтелі	190	11	12	8,4	200 г 380
Токпоккі	131	4,1	4	18,8	250 г 328
Томатний суп	70	1,2	4,7	5,4	300 г 210
Том кха кай	87	4,6	7	2,4	350 г 304
Том ям	22	3,1	0,3	1,9	350 г 78
Тортеліні	236	10,4	5,6	34,6	200 г 472
Тушкована капуста капуста тушкована з ковбасками	82	6	4,3	3,7	300 г 246
Тушкована картопля з м'ясом картопля тушкована з м'ясом	130	7,3	5,6	11,8	300 г 389
Фалафель	333	13,3	17,8	31,8	1 шт. · 17 г 57
Фарширований перець	95	5,5	4,5	7,3	1 шт. · 200 г 190
Фаршировані печериці	288	10,7	15	24,7	1 шт. · 30 г 86
Фаршировані помідори	122	5,5	9,7	2	1 шт. · 150 г 183
Фаршировані черепашки	158	8,5	6,5	15,6	300 г 474
Фаршировані яйця	198	11,5	15,9	1,1	1 шт. · 30 г 59
Фахітас	206	11,3	9,8	16,5	250 г 515
Фіш-енд-чіпс	224	8,8	10,9	22	350 г 785
Фритата	160	9,4	12,3	2,5	200 г 320
Хешбраун	190	1,9	12,3	17	1 шт. · 60 г 114
Хінкалі	165	13,1	6,6	12,9	1 шт. · 50 г 82
Холодець	152	19	7,9	0,5	150 г 228
Холодник	49	3,6	1,5	5	350 г 171
Хот-дог	260	10	15	22	1 шт. · 150 г 390
Цибулевий суп	108	5,5	4,5	10,7	300 г 324
Цибулеві кільця	352	4,2	19,8	37,3	100 г 352
Чахохбілі	148	13,1	9,3	2,2	300 г 444
Чебурек	342	10,4	17	33,5	1 шт. · 150 г 513

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Чилі кон карне	118	9,8	4,3	7,3	300 г 354
Чізбургер	296	17,9	16,1	18,1	1 шт. · 210 г 622
Чізкейк	321	5,5	22,5	25	120 г 385
Шакшука	117	5,5	9,5	1,6	250 г 291
Шаурма	215	10	11	18	350 г 753
Шашлик	230	20	16	0,2	200 г 460
Шніцель	271	22,9	14,1	12,6	1 шт. · 150 г 407
Шопський салат	56	2,8	3,4	3,4	250 г 141
Шурпа	44	3,4	2,1	2,3	400 г 174
Яєчні мафіни	136	10,6	9,3	1,8	1 шт. · 60 г 82
Яйця Бенедикт	288	13,8	22,1	7,9	1 шт. · 125 г 360
Якісоба (смажена локшина по-японськи)	161	4,5	7,9	16,6	300 г 482
Яловичина теріякі	198	28,9	8,3	1,9	200 г 396
Японське каррі	140	2,5	4	22,2	350 г 490

Снеки, спеції та інше

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Агар-агар	27	0,5	0	6,3	1 ч. ложка · 2 г 1
Ванільний екстракт	240	0,1	0	2,4	1 ч. ложка · 4 г 10
Васабі	292	2,2	10,9	40	1 ч. ложка · 5 г 15
Гвоздика	335	6	13	31,6	1 ч. ложка · 2 г 7
Гуакомоле	155	1,9	14,2	1,9	1 ст. ложка · 15 г 23
Дзадзикі	91	5,2	6	3,9	1 ст. ложка · 15 г 14
Дріжджі	105	8,4	1,9	10	10 г 11
Желатин	335	85,6	0,1	0	1 ч. ложка · 3 г 10
Журавлинний соус	159	0,9	0,1	39,3	1 ст. ложка · 20 г 32
Зіра	427	17,8	22,3	33,7	1 ч. ложка · 2 г 9
Злаковий батончик	471	10,1	19,8	59,1	1 шт. · 25 г 118
Кардамон	321	10,8	6,7	40,5	1 ч. ложка · 2 г 6
Кмин	334	19,8	14,6	11,9	1 ч. ложка · 2 г 7
Кокосове молоко	197	2	21,3	2,8	100 г 197
Кориця	247	4	1,2	27,5	1 ч. ложка · 3 г 7
Куркума	312	9,7	3,3	44,4	1 ч. ложка · 3 г 9
Лавровий лист	353	7,6	8,4	48,6	1 шт. · 0,2 г 1
Лимонний сік	22	0,3	0,2	6,6	1 ст. ложка · 15 г 3
Мелена паприка	282	14,1	12,9	19,1	1 ч. ложка · 2 г 6
Місо-паста	198	12,8	6	20	1 ст. ложка · 17 г 34
Мускатний горіх	507	5,3	36,3	28,5	1 ч. ложка · 2 г 10
Орегано сушений	265	9	4,3	26,4	1 ч. ложка · 1 г 3

ПРОДУКТ	ККАЛ	Б	Ж	В	ЗВИЧАЙНА ПОРЦІЯ, ККАЛ
Попкорн	387	12,9	4,5	63,3	30 г 116
Приправа каррі	301	14,5	14	2,6	1 ч. ложка · 2 г 6
Прованські трави	283	11,5	7,2	23	1 ч. ложка · 1 г 3
Протеїновий батончик	412	30,3	15,2	31,1	1 шт. · 50 г 206
Рибний соус	35	5,1	0	3,6	1 ст. ложка · 18 г 6
Рослинна котлета для бургера	197	18	11,1	4,1	1 шт. · 110 г 217
Рослинний фарш	167	14,8	8,4	5	100 г 167
Сейтан	134	20,6	2,5	6,7	100 г 134
Сіль	0	0	0	0	1 ч. ложка · 6 г 0
Соеве м'ясо	150	18,6	2,9	7	100 г 150
Соус альфредо	150	2,1	15	1,8	1 ст. ложка · 16 г 24
Соус теріякі	89	5,9	0	15,5	1 ст. ложка · 18 г 16
Соус хойсин	220	3,3	3,4	41,3	1 ст. ложка · 16 г 35
Спіруліна	290	57,5	7,7	20,3	1 ч. ложка · 3 г 9
Сушений часник часник сушений (порошок)	344	16,7	0,8	62,8	1 ч. ложка · 3 г 10
Темпе	192	20,3	10,8	7,6	100 г 192
Тофу	144	17,3	8,7	0,5	100 г 144
Устричний соус	51	1,4	0,3	10,6	1 ст. ложка · 18 г 9
Харчові дріжджі	334	40,4	4,5	21,8	1 ст. ложка · 5 г 17
Чипси	532	6,4	34	50,7	30 г 160
Чорний перець	251	10,4	3,3	38,6	1 ч. ложка · 2 г 5
Шафран	352	11,4	5,8	61,5	1 г 4
Шрірача	93	1,9	0,9	17	1 ч. ложка · 6 г 6

Про цю таблицю

Кожен рядок — основний продукт своєї сторінки на 17 Fit, сирий чи готовий, як зазначено в назві. Вуглеводи вказано без клітковини. Значення середні: продукт конкретної марки може відрізнятися, тож звіряйся з його етикеткою.

Джерела: 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)

Онлайн — із повною сторінкою кожного продукту: <https://17-fit.app/uk/kaloriinist/tablytsia-kaloriinosti-pdf>