

TABELA KALORYCZNOŚCI

Musisz wiedzieć, co to znaczy mało!

Sprawdź kaloryczność najpopularniejszych produktów i miej kalorie pod kontrolą.
Dowiedz się, ile składników odżywczych znajduje się w 100 g Twoich ulubionych produktów.

Produkt	Wartość energetyczna (kcal) ↓	Białko (g) ↓	Tłuszcze (g) ↓	Węglowodany (g) ↓	Błonnik (g) ↓
▶ MASŁO	748	0,7	82,5	0,7	0
▶ ŚMIETANA (18% TŁ.)	186	2,5	18	3,6	0
▶ JOGURT NATURALNY	60	3,6	2,8	5,1	0
▶ SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY	114	8,2	7	4,5	0
▶ SER ŻÓŁTY	318	27,9	22,9	0,1	0
▶ SER TWAROGOWY POŁTŁUSTY	132	18,7	4,7	3,7	0
▶ CUKIER	399	0	0	99,8	0
▶ KSYLITOL	240	0	0	60	0
▶ MIÓD	319	0,3	0	79,5	0
▶ KAKAO 16%	459	18,2	21,7	44,9	5,7
▶ KARKÓWKA	205	18,8	14,4	0	0
▶ KACZKA, TUSZKA	311	13,5	28,6	0	0
▶ MIĘSO Z PIERSI KURCZAKA	120	22,5	2,6	0	0
▶ JAJO KURZE	140	12,5	9,7	0,6	0
▶ FILET Z MINTAJA	72	16,6	0,6	0	0
▶ MAKRELA WĘDZONA	222	20,7	15,5	0	0
▶ ŁOSOŚ	202	19,9	13,6	0	0
▶ DORSZ	77	17,7	0,7	0	0
▶ KARP	110	18	4,2	0	0
▶ ORZECHY LASKOWE	666	14,4	63	6	8,9
▶ MIGDAŁY	604	20	52	7,6	12,9
▶ WIÓRKI KOKOSOWE	657	5,6	63,2	5,9	21,1
▶ WINO BIAŁE POŁWYTRAWNE	81	0	0	3,7	0
▶ KAPUSTA KISZONA	19	0,9	0,1	1,4	2,9
▶ GRZYBY SUSZONE	284	9,2	0,7	73	70,1
▶ MAK	524	20,1	42,9	4,2	20,5
▶ ŚLIWKI SUSZONE	282	3,5	1,2	59,5	9,4
▶ GROCH (NASIONA SUCHE)	319	23,8	1,4	45,2	15
▶ MAKA PSZENNA (TYP 550)	344	10,5	1,6	70,8	2,2
▶ CHLEB ŻYTNI RAZOWY	227	5,9	1,7	42,8	8,4