

# Дневник тренировок



ФИТНЕС-КЛУБ





# Дневник питания



продукты

kcal

1			Б		
			Ж		
			У		
2			Б		
			Ж		
			У		
3			Б		
			Ж		
			У		
4			Б		
			Ж		
			У		
5			Б		
			Ж		
			У		
6			Б		
			Ж		
			У		
7			Б		
			Ж		
			У		
8			Б		
			Ж		
			У		

итого за день





б

ж

у



@ozzonefitness



<https://new.vk.com/public.phpozone48>



# Таблица калорийности на 100г продукта

## Мясные продукты

Название продукта	kcal	б	ж	у
Баранина	209	15.6	16.3	0.0
Бекон	500	23.0	45.0	0.0
Говядина	187	18.9	12.4	0.0
Говяжий фарш	254	17.2	20.0	0.0
Говяжий язык	146	12.2	10.9	0.0
Гусь	412	15.2	39.0	0.0

Название продукта	kcal	б	ж	у
Индейка (грудка)	84	19.2	0.7	0.0
Кролик	156	21.0	8.0	0.0
Куриная грудка	113	23.6	1.9	0.4
Куриная печень	136	19.1	6.3	0.6
Куриное сердце	159	15.8	10.3	0.8
Куриные крылышки	186	19.2	12.2	0.0

Название продукта	kcal	б	ж	у
Куриные окорочка	158	16.8	10.2	0.0
Курица	190	16.0	14.0	0.0
Свиная рулька	294	18.6	24.7	0.0
Свиной окорок	261	18.0	21.3	0.0
Свиной фарш	263	17.0	21.0	0.0
Утка	308	13.5	28.6	0.0

## Рыба и морепродукты

Название продукта	kcal	б	ж	у
Икра летучей рыбы	92	13.0	3.1	10.0
Икралосос-ая зерн-ая	263	39.0	15.0	0.0
Икра минтаевая	131	28.4	1.9	0.0
Икра трески	115	24.0	0.2	0.4
Кальмары	74	18.0	0.3	0.0
Камбала	83	16.5	1.8	0.0
Кета	138	22.0	5.6	0.0
Корюшка	102	15.4	4.5	0.0

Название продукта	kcal	б	ж	у
Креветки	97	22.0	1.0	0.0
Лосось	142	19.8	6.3	0.0
Мидии отварные	50	9.1	1.5	0.0
Минтай	72	5.9	0.9	0.0
Окунь	117	17.6	5.2	0.0
Осетр	163	16.4	10.9	0.0
Осьминог	73	18.2	0.1	0.0
Палтус	102	8.9	3.0	0.0

Название продукта	kcal	б	ж	у
Рак	89	18.8	1.3	0.5
Сайра	182	18.6	12.0	0.0
Сардина	169	20.6	9.6	0.0
Скумбрия	181	18.7	11.9	0.0
Судак	84	19.2	0.7	0.0
Треска	78	17.7	0.7	0.0
Тунец	101	23.0	1.0	0.0
Форель	97	19.2	2.1	0.0

## Яйца

Название продукта	kcal	б	ж	у
Яйцо куриное (желток)	352	16.2	31.2	1.0

Название продукта	kcal	б	ж	у
Яйцо куриное (белок)	44	11.1	0.0	0.0

Название продукта	kcal	б	ж	у
Яйцо куриное	157	12.7	10.9	0.7

## Молочные продукты

Название продукта	kcal	б	ж	у
Кефир 1%	40	2.8	1.0	4.0
Кефир 3.2%	50	2.8	3.2	4.1
Молоко	64	3.2	3.6	4.8
Молоко сух. цельное	476	26.0	25.0	37.5
Простокваша 3.2%	58	2.8	3.2	4.1
Ряженка 3.2%	57	2.9	3.2	4.1

Название продукта	kcal	б	ж	у
Сливки 10%	118	3	10.0	14
Сметана 10%	116	3	10.0	2.9
Сметана 20%	206	2.8	20.0	3.2
Сыр Амбер	220	31.0	10.0	10.0
Сыр Голландский	352	26.0	26.8	0.0
Сыр Маасдам	350	23.5	26.0	0.0

Название продукта	kcal	б	ж	у
Сыр Пармезан	392	33.0	28.0	0.0
Сыр Российский	363	24.1	29.5	0.3
Сыр Фета	290	17.0	24.0	0.0
Творог 0%	71	16.5	0.0	1.3
Творог 9%	159	16.7	9.0	2.0
Творог 18%	232	14.0	18.0	2.8

## Овощи

Название продукта	kcal	б	ж	у
Баклажан	24	1.2	0.1	4.5
Брокколи	28	3.0	0.4	5.2
Кабачок	24	0.6	0.3	4.6
Капуста белокач-ая	27	1.8	0.1	6.8
Капуста брюссел-ая	43	4.8	0.0	8.0
Капуста пекинская	12	1.2	0.2	3.2
Капуста цветная	30	2.5	0.3	5.4
Картофель	80	2.0	0.4	18.1
Маслины	166	2.2	10.5	5.1
Морковь	32	1.3	0.1	6.9

Название продукта	kcal	б	ж	у
Нут	364	19.0	6.0	61.0
Огурец	15	0.8	0.1	3.0
Оливки	115	0.8	10.7	6.3
Перец сладкий	26	1.3	0.0	7.2
Редис	19	1.2	0.1	3.4
Руккола	25	2.6	0.7	2.1
Салат	12	1.2	0.3	1.3
Свекла	40	1.5	0.1	8.8
Сельдерей	12	0.9	0.1	2.1
Спаржа	20	1.9	0.1	3.1

Название продукта	kcal	б	ж	у
Томат	20	0.6	0.2	4.2
Томат черри	15	0.8	0.1	2.8
Фасоль белая	102	7.0	0.5	16.9
Фасоль красная	93	8.4	0.3	13.7
Фасоль стручковая	24	2.0	0.2	3.6
Хрен	56	3.2	0.4	10.5
Цуккини	16	1.5	0.2	3.0
Чеснок	143	6.5	0.5	29.9
Шпинат	22	2.9	0.3	2.0
Укроп	38	2.5	0.5	6.3

## Крупы

Название продукта	kcal	б	ж	у
Гречневая крупа	313	12.6	3.3	62.1
Кукурузная крупа	142	8.3	1.2	75.0
Кус-кус	376	12.8	0.6	72.4
Манная крупа	328	10.3	1.0	73.3

Название продукта	kcal	б	ж	у
Овсяная крупа	303	11.0	6.1	65.4
Перловая крупа	320	9.3	1.1	73.7
Пшеничная крупа	348	11.5	3.3	69.3
Ржаные отруби	221	1.2	3.2	32.0

Название продукта	kcal	б	ж	у
Рис белый	344	6.7	0.7	78.9
Рис бурый	337	7.4	1.8	72.9
Рис коричневый	331	6.3	4.4	65.1
Ячменная крупа	324	10.0	1.3	71.7

## Мука и макаронные изделия

Название продукта	kcal	б	ж	у
Лапша гречневая	348	14.7	0.9	70.5

Название продукта	kcal	б	ж	у
Лапша рисовая	344	7.0	0.0	79.0

Название продукта	kcal	б	ж	у
Макаронные 1-го сорта	335	10.7	1.3	68.4

## Орехи и сухофрукты

Название продукта	kcal	б	ж	у
Арахис	551	26.3	45.2	9.9
Грецкий орех	654	15.2	65.2	7.0
Изюм	264	2.9	0.6	66.0
Кедровые орехи	673	11.6	61.0	19.3
Кешью	643	25.7	54.1	13.2

Название продукта	kcal	б	ж	у
Клюква сушеная	308	0.1	1.4	76.5
Кунжут	565	19.4	48.7	12.2
Курага	215	5.2	0.3	51.0
Мак	505	17.5	47.5	2.0
Миндаль	645	18.6	57.7	16.2

Название продукта	kcal	б	ж	у
Урюк	213	5.0	0.4	50.6
Финики	274	2.5	0.5	69.2
Фисташки	556	20.0	50.0	7.0
Фундук	704	16.1	66.9	9.9
Чернослив	231	2.3	0.7	57.5

## Фрукты(ягоды)

Название продукта	kcal	б	ж	у
Авокадо	208	2.0	20.0	7.4
Ананас	49	0.4	0.2	10.6
Апельсин	36	0.9	0.2	8.1
Арбуз	25	0.6	0.1	5.8
Банан	89	1.5	0.1	21.8

Название продукта	kcal	б	ж	у
Виноград	65	0.6	0.2	16.8
Грейпфрут	29	0.7	0.2	6.5
Груша	42	0.4	0.3	10.9
Дыня	33	0.6	0.3	7.4
Клубника	30	0.6	0.4	7.0

Название продукта	kcal	б	ж	у
Мандарин	33	0.8	0.2	7.5
Персик	46	0.9	0.1	11.3
Смородина	38	1.0	0.2	11.5
Черешня	50	1.1	0.4	11.5
Яблоко	47	0.4	0.4	9.8

## Грибы

Название продукта	kcal	б	ж	у
Шампиньоны	27	4.3	1.0	1.0

Название продукта	kcal	б	ж	у
Опята	17	2.2	1.2	2.8

Название продукта	kcal	б	ж	у
Маслята	19	2.4	0.7	1.7



@ozzonefitness



<https://new.vk.com/public.phpozone48>