

Продукты	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калории, Ккал
Овощи и зелень				
баклажаны	1,2	0,1	4,5	24
горох	6	-	9	60
кабачки	0,6	0,3	4,6	24
капуста	1,8	0,1	4,7	27
капуста брокколи	3	0,4	5,2	28
капуста пекинская	1,2	0,2	2	16
кинза	2,1	0,5	1,9	23
лук-порей	2	-	8,2	33
лук репчатый	1,4	-	10,4	41
огурцы	0,8	0,1	2,8	15
оливки	0,8	10,7	6,3	115
патиссоны	0,6	0,1	4,3	19
перец сладкий зеленый	1,3	-	7,2	26
петрушка	3,7	0,4	7,6	47
редис	1,2	0,1	3,4	19
руккола	2,6	0,7	2,1	25
салат	1,2	0,3	1,3	12
спаржа	1,9	0,1	3,1	20
помидоры	0,6	0,2	4,2	20
укроп	2,5	0,5	6,3	38
чеснок	6,5	0,5	29,9	143
чечевица	24,0	1,5	42,7	284
Фрукты				
апельсины	0,9	0,2	8,1	36
грейпфрут	0,7	0,2	6,5	29
лайм	0,9	0,1	3	16
лимоны	0,9	0,1	3	16
мандарины	0,8	0,2	7,5	33
персики	0,9	0,1	11,3	46
помело	0,6	0,2	6,7	32
свити	0,7	0,2	9	58
яблоки	0,4	0,4	9,8	47
Орехи и сухофрукты				
кешью	25,7	54,1	13,2	643
кокосовые орехи	3,4	33,5	6,2	354
миндаль	18,6	57,7	16,2	645
фисташки	20	50	7	556
фундук	16,1	66,9	9,9	704
Крупы и каши				
гречневая каша	4,5	2,3	25	132
киноа	14,1	6,1	57,2	368
Молочные продукты				
молоко обезжиренное	2	0,1	4,8	31
кефир 1%	2,8	1	4	40
сметана 10% (нежирная)	3	10	2,9	115
ряженка 1%	3	1	4,2	40
йогурт натуральный 2%	4,3	2	6,2	60
Сыры и творог				
сыр	24,1	29,5	0,3	363
творог 0% (обезжиренный)	16,5	-	1,3	71
Мясные продукты				
свинина	16	21,6	-	259
свиная печень	18,8	3,6	-	108
говядина	18,9	19,4	-	187
говяжья печень	17,4	3,1	-	98
говяжьих почки	12,5	1,8	-	66
говяжье сердце	15	3	-	87
говяжий язык	13,6	12,1	-	163

говяжьи мозги	9,5	9,5	-	124
телятина	19,7	1,2	-	90
баранина	15,6	16,3	-	209
кролик	21	8	-	156
оленина	19,5	8,5	-	154
конины	20,2	7	-	187
бекон	23	45	-	500
ветчина	22,6	20,9	-	279
котлеты	16,6	20	11,8	282
бифштекс	27,8	29,6	1,7	384
тефтели свиные	7	10	12	172
Птица				
курица	16	14	-	190
индейка	19,2	0,7	-	84
утка	16,5	61,2	-	346
Яйца				
омлет	9,6	15,4	1,9	184
яйца куриные	12,7	10,9	0,7	157
яйца перепелиные	11,9	13,1	0,6	168
Рыба и морепродукты				
камбала	16,5	1,8	-	83
лосось	19,8	6,3	-	142
макрель	20,7	3,4	-	113
сельдь	16,3	10,7	-	161
треска	17,7	0,7	-	78
тунец	23	1	-	101
форель	19,2	2,1	-	97
Масла и жиры				
масло растительное	-	99	-	899
Напитки безалкогольные				
морс брусничный	0,1	-	10,7	41
чай зеленый	-	-	-	-