

Продукт	Белки,	Жиры,	Углеводы, г в 100 г	Калорийность, ккал
	г в 100 г	г в 100 г		
Крупа гречневая ядрица	12,6	3,3	57,1	308
Гречневый продел	9,5	2,3	60,4	300
Гречка зеленая ("Мистраль")	13,4	3	68	328
Рис длиннозерный нешлифованный (коричневый, бурый)	7,5	2	73	340
Рис красный нешлифованный	7,5	3	68	330
Рис дикий черный	14,7	1,1	68,7	357
Крупа овсяная	12,3	6,1	59,5	342
Овсяные хлопья	12,3	6,2	61,8	352
Перловая крупа	9,3	1,1	66,9	315
Ячневая крупа	10	1,3	65,4	313
Крупа пшеничная	11,5	1,3	67,9	329
Кукуруза, зерно продовольственное	10,3	4,9	60	325
Кукурузная крупа	8,3	1,2	71	328
Просо	3,8	9,1	70	358
<b>Бобовые</b>				
Горох зерно	20,5	2	49,5	298
Горох целый шлифованный	22	2	57	330
Горох колотый	23	1,6	48,1	299
Горошек зеленый свежий	5	0,2	8,3	55
Маш	23,9	1,2	62,6	347
Нут	20,5	4,3	63	360
Соя зерно	36,7	17,8	17,3	364
Соевые бобы	36,4	19,9	30,1	446
Фасоль обыкновенная красная, все виды	23,5	0,8	60	333
Фасоль стручковая	2,5	0,3	3	23
Чечевица	24,6	1,1	63,4	352
Чечевица красная	21,6	1,1	48	314
Чечевица красная колотая персидская ("Мистраль")	24,7	1,2	62,5	328
Амарант крупа	13,6	7	58,6	371
Киноа крупа	14,1	6,1	57,2	368
<b>Грибы</b>				
Грибы белые свежие	3,7	1,7	1,1	34
Грибы белые сушеные	30,3	14,3	9	286
Вешенки свежие	2,5	0,3	6,5	3,8
Грузди свежие	1,8	0,5	0,8	16
Лисички	1,5	1	1	19
Опята	2,2	1,2	0,5	22
Подберезовики	2,1	0,8	1,2	20

Подберезовики сушеные	23,5	9,2	14,3	231
Подосиновики	3,3	0,5	1,2	22
Подосиновики сушеные	35,4	5,4	33,2	315
Сморчки	1,7	0,3	4,2	27
Сыроежки	1,7	0,7	1,5	19
Шампиньоны	4,3	1	0,1	27
<b>Икра</b>				
Икра красная лососевая	32	15	-	263
Икра минтая пробойная	27,9	1,8	1,1	132
Икра мойвы "Санта Бремор"	8,1-9,3	36,9- 38,6	-	365-382
Икра сельди	31,6	10,3	-	222
Икра черная осетровая зернистая	28,4	9,3	0,6	200
Икра осетровая паюсная	38,2	14,5	1,5	289
Икра щучья	17,3	2	-	87
<b>Колбаса и колбасные изделия</b>				
Корейка сырокопченая	10,5	47,4	-	469
Говядина отборная РЕМИТ нарезка	12	5	1	97
Карбонад варёно-копчёный	16	8	-	135
<b>Масло и маргарин</b>				
Масло сливочное	0,5-1	78-82,5	0,7-0,9	709-748
Масло сливочное "Валио"	0,7	82	0,7	740
Масло топленое	0,2	99	-	892
Масло оливковое	-	99,8	-	898
Масло подсолнечное	-	99,9	-	899
Спред	-	40	-	360
Масло грецкого ореха	0	99,8	0	898
Масло какао	0	99,9	0	899
Масло кокосовое	0	99,9	0	899
Масло кукурузное	0	99,9	0	899
Масло кунжутное	0	99,9	0	899
Масло льняное	0	99,8	0	898
Масло миндальное	0	90,7	0	816
Масло пальмовое	0	99,9	0	899
Масло рапсовое	0	100	0	884
<b>Молочные продукты</b>				
Молоко коровье нежирное 0,5%	3	0,05	4,9	32
Молоко 1,5% жирности	3	1,5	4,8	45
Молоко 2,5%	2,9	2,5	4,8	54
Творог нежирный 0,6%	18	0,1	3,3	85
Творог 1,8%	18	1,8	3,5	101
Творог 5%	16	5	3	121
Кефир нежирный	3	0,05	4	31

Кефир 1%	3	1	4	40
Кефир 2,5%	2,9	2,5	4	53
Брынза из коровьего молока	22,1	19,2	0,4	262
Сыр "Адыгейский"	19,8	19,8	1,5	264
Сыр моцарелла из цельного молока	22,2	22,3	2,2	300
Сыр рикотта из цельного молока	11,3	13	3	174
Сулугуни	20,5	22	0,4	286
Сыр "Фета"	14,2	21,3	4	264
Йогурт "Активиа"	3,8-4,5	2,9-3,5	14-15,8	97-107
Йогурт греческий	5-7	3,2-6	3,5-4,2	66-100

#### **Мясо и птица**

Говядина 1 категории	18,6	16	-	218
Говядина 2 категории	20	9,8	-	168
Говядина, вырезка	22,2	7,1	-	158
Телятина 1 категории	19,7	2	-	97
Свинина, вырезка	19,4	7,1	-	142
Баранина 2 категории	19,8	9,6	-	166
Печень говяжья	17,9	3,7	5,3	127
Печень свиная	18,8	3,8	4,7	109
Сердце говяжье	16	3,5	2	96
Почки говяжьи	15,2	2,8	1,9	86
Вымя	12,3	13,7	-	173
Бройлеры (цыплята) 2 кат.	19,7	11,2	-	180
Курица 2 кат.	21,2	8,2	-	159
Куриная грудка	23,6	1,9	-	113
Куриные окорочка	16,8	10,2	-	158
Куриная печень	19,1	6,3	0,6	136
Куриное сердце	15,8	10,3	0,8	159
Индейка, грудка	23,6	1,5	-	114
Гусь домашний, мясо	22,7	7,1	-	161
Перепел, мясо и кожа	19,6	12	-	192
Кролик	21,2	11	-	183
Кабан	21,5	3,3	-	122
Лось	23	1,5	-	111
Оленина	19,5	8,5	-	155

#### **Овощи и зелень**

Артишок	1,2	0,1	6	28
Бasilik	2,5	0,6	4,3	27
Баклажаны	1,2	0,1	4,5	24
Батат (сладкий картофель)	1,6	0,05	17,1	86
Батат <i>отварной</i> без кожуры	1,4	0,14	15,2	76
Брюква	1,2	0,1	7,7	37
Горчица листовая	2,9	0,4	1,5	27

Дайкон	1,2	-	4,1	21
Имбирь, корень сырой	1,8	0,75	15,8	80
Кабачки	0,6	0,3	4,6	24
Капуста белокочанная	1,8	0,1	4,7	28
Капуста квашеная	1,8	0,1	3	23
Капуста брокколи	2,8	0,37	6,6	34
Капуста брюссельская	3,4	0,3	8,9	43
Капуста кольраби	2,8	0,1	7,9	44
Капуста краснокочанная	0,8	0,2	5,1	26
Капуста пекинская	1,2	0,2	2	16
Капуста цветная	2,5	0,3	4,2	30
Капуста листовая кале (кейл, Kale)	2,8	0,6	6,6	42
Капуста листовая коллардс (Collards)	3	0,6	1,4	32
Картофель	2	0,4	16,3	77
Кресс-салат	2,3	0,1	0,8	11
Лук зеленый	1,3	0,1	3,2	20
Лук репчатый	1,4	0,2	8,2	41
Лук репчатый красный	1,4	0,1	9,1	42
Лук порей	2	0,2	6,3	36
Мангольд	1,8	0,2	2,1	19
Морковь	1,3	0,1	6,9	35
Огурцы грунтовые	0,8	0,1	2,5	14
Огурцы тепличные	0,7	0,1	1,9	11
Огурцы соленые	0,8	0,1	1,7	13
Патиссон	0,6	0,1	4,1	19
Перец сладкий	1,3	0,1	4,9	26
Петрушка зелень	3,7	0,4	7,6	49
Петрушка корень	1,5	0,6	10,1	51
Помидоры грунтовые	1,1	0,2	3,8	24
Помидоры тепличные	0,9	0,1	2,9	17
Помидоры черри	0,8	0,1	2,8	15
Помидоры соленые	0,5	0,1	1,6-2,1	10-11
Редис	1,2	0,1	3,4	20
Редька зеленая	2	0,2	5,6	32
Репа	1,5	0,1	6,2	32
Розмарин свежий	3,3	5,9	17,6	131
Руккола	2,6	0,7	2,1	25
Салат листовой	1,5	0,2	2	16
Свекла	1,5	0,1	8,8	42
Сельдерей зелень	0,9	0,1	2,1	13
Сельдерей корень	1,3	0,3	6,5	37
Спаржа	1,9	0,1	3,1	21
Тимьян свежий	5,6	1,7	15,9	101

Топинамбур	2,1	0,1	12,8	61
Тыква	1	0,1	4,4	23
Укроп	2,5	0,5	6,3	40
Хрен	3,2	0,4	10,5	59
Цуккини	1,2	0,2	2,7	17
Чеснок	6,5	0,5	29,9	149
Шпинат	2,9	0,3	2	23
Щавель	1,5	0,3	2,9	22
Водоросли вакаме (ундария перистая) сырые	3	0,64	9,3	45
Ламинария (морская капуста) сырая	1,7	0,56	8,9	43
Ламинария (морская капуста) сушеная	31,5	21,8	38,1	476
Спирулина сушеная	57,5	7,72	23,4	290

#### Орехи и сухофрукты

Арахис	26,3	45,2	9,9	552
Арахис жареный	26	52	13,4	626
Бразильский орех	14,3	67,1	4,2	659
Грецкие орехи	16,2	60,8	11,1	656
Кедровые орехи	13,7	64,1	9,4	673
Кешью	18,5	48,5	22,5	600
Кешью жареный	17,5	42,2	30,5	572
Кокосовый орех сырой	3,3	33,5	6,2	354
Лесной орех (лещина)	13	62,6	9,3	653
Миндальный орех	18,6	53,7	13	609
Миндальный орех жареный	22,4	55,9	12,3	642
Миндальные лепестки	22	58	12	650
Орех макадамия	7,9	75,8	5,2	718
Орехи pekan	9,2	72	4,3	691
Семечки подсолнечника, ядра сушеные	20,8	51,5	17,4	584
Семечки тыквенные, ядра сушеные	30,2	49,1	9,3	559
Семена конопли очищенные	31,6	48,7	4,7	553
Семена конопли неочищенные	20,1	32,5	14	429
Семена кунжута	19,4	48,7	12,2	565
Семена льна	18,3	42,2	1,6	534
Семена мака	17,5	47,5	14,5	556
Семена чиа	16,5	30,7	7,7	486
Фисташки сырые	20,2	45,3	16,6	560
Фисташки жареные без масла с добавлением соли	21,1	45,8	17,3	569
Фундук (лещина окультуренная)	15	61,5	9,4	651
Фундук жареный	17,8	66,1	9,4	703
Бананы сушеные	3,9	1,8	78,4	346

Вишня сушеная	1,5	-	73	290
Груша сушеная	2,3	0,6	62,6	270
Дыня сушеная	0,7	0,1	82,2	341
Изюм	2,5	0,54	67,7	296
Изюм кишмиш	2,3	0,5	65,8	281
Инжир сушеный	3,1	0,8	57,9	257
Курага	5,2	0,3	51	232
Персик сушеный	3	0,4	57,7	254
Урюк	5	0,4	53	242
Финики	2,5	0,5	69,2	292
Чернослив (слива сушеная)	2,3	0,7	57,5	256
Яблоки сушеные	2,2	0,1	59	253

#### **Рыба и морепродукты**

Бычок	17,5	2	-	88
Горбуша	20,5	6,5	-	140
Дорадо	18	3	-	96
Зубатка	19,6	5,3	-	126
Кальмар	18	2,2	2	100
Камбала дальневосточная	15,7	3	-	90
Карась	17,7	1,8	-	87
Карп	16	5,3	-	112
Кета	19	5,6	-	127
Кефаль	21	0,4	-	124
Кижуч	21,6	5,9	-	146
Килька балтийская	14,1	9	-	137
Килька каспийская	18,5	13,1	-	192
Краб камчатский, мясо	18,2	1	-	82
Креветки	17-22	0,6-1,6	-	80-97
Лангуст	18,8	1,3	0,5	89
Лещ	17,1	4,1	-	105
Лобстер	18,8	0,9	0,5	90
Лосось атлантический (семга)	20	8,1	-	153
Мидии	11,5	2	3,3	77
Минтай	15,9	0,9	-	72
Молоки рыб	16	2,9	-	90
Морской гребешок	17	2	3	92
Навага	19,2	1,6	-	91
Налим	18,8	0,6	-	81
Нерка красная	20,3	8,4	-	157
Окунь морской	18,2	3,3	-	103
Окунь речной	18,5	0,9	-	82
Омар	18,8	1,3	0,5	89
Палтус	18,9	3	-	103

Пангасиус	15,3	3	-	89
Пикша	17,2	0,5	-	73
Плотва	17,5	2	-	88
Путассу	18,5	0,9	-	82
Рак речной	15,5	1	1,2	76
Сазан	18,2	2,7	-	97
Сельдь атлантическая нежирная	19,1	6,5	-	135
Сельдь тихоокеанская нежирная	18	7	-	135
Семга	21,6	6	-	140
Сом	17,2	5,1	-	115
Ставрида океаническая	18,5	4,5	-	114
Стерлядь	17	6,1	-	122
Судак	18,4	1,1	-	84
Тилапия	20,1	1,7	-	96
Треска атлантическая	17,8	0,7	-	82
Треска тихоокеанская	15,3	0,4	-	69
Тунец голубой	23,3	4,9	-	144
Тунец желтоперый (желтохвостый)	24,4	0,5	-	109
Устрица	9	2	4,5	72
Форель	19,2	2,1	-	97
Форель морская	20,5	4,3	-	157
Хек	16,6	2,2	-	86
Щука	18,4	1,1	-	84
Язык морской	10,3	5,2	-	88
Язь	18,2	1	-	81

#### Фрукты и ягоды

Арбуз	0,6	0,1	5,8	27
Абрикосы	0,9	0,1	9	44
Авокадо	2	14,6	8,5	160
Айва	0,6	0,5	9,6	48
Алыча	0,2	0,1	7,9	34
Ананас	0,4	0,2	11,5	52
Апельсины	0,9	0,2	8,1	43
Вишня	0,8	0,2	10,6	52
Грейпфрут	0,7	0,2	6,5	35
Груша	0,4	0,3	10,3	47
Дыня	0,6	0,3	7,4	35
Инжир свежий	0,7	0,2	12	54
Киви	0,8	0,4	8,1	47
Лимон	0,9	0,1	3	34
Мандарины	0,8	0,2	7,5	38
Нектарин	1,1	0,3	9	44
Папайя	0,5	0,26	9,1	43

Персик	0,9	0,1	9,5	45
Помело	0,8	0,04	8,6	38
Слива	0,8	0,3	9,6	49
Терн	1,5	0,3	9,4	54
Фейхоа	0,7	0,4	8,8	61
Черешня	1,1	0,4	10,6	52
Яблоки	0,4	0,4	9,8	47
Брусника	0,7	0,5	8,2	46
Голубика	1	0,5	6,6	39
Ежевика	1,5	0,5	4,4	34
Клубника	0,8	0,4	7,5	41
Клюква	0,5	0,2	3,7	28
Крыжовник	0,7	0,2	9,1	45
Малина	0,8	0,5	8,3	46
Морошка	0,8	0,9	7,4	40
Смородина белая	0,5	0,2	8	42
Смородина красная	0,6	0,2	7,7	43
Смородина черная	1	0,4	7,3	44
Черника	1,1	0,6	7,6	44

#### **Хлеб и хлебобулочные изделия**

Хлеб ржаной	4,7	0,7	49,8	214
Хлеб цельнозерновой из смеси злаков	13,3	4,2	43,3	265
Хлебцы Dr.Körner "Семь злаков"	10	2	57	290
Хлебцы Dr.Körner "Бородинские"	11	3	52	280
Хлебцы Dr.Körner "Гречневые" с витаминами	11,6	3	52,4	283
Хлебцы Dr.Körner "Рисовые" с витаминами	6	1	69	310

#### **Мука и макаронные изделия**

Мука пшеничная 2 сорта	11,6	1,8	64,8	322
Мука пшеничная обойная	11,5	2,2	61,5	312
Мука ржаная сеяная	6,9	1,4	66,3	305
Мука ржаная обдирная	8,9	1,7	61,8	298
Мука ржаная обойная	10,7	1,9	58,5	294
Макаронные изделия из муки твердых сортов в/с	11	1,3	70,5	338
Мука кукурузная	8	1	75	340
Мука рисовая	7	0,5	78	320

#### **Яйца**

Яйцо куриное	12,7	10,9	0,7	157
Белок	11,1	-	-	44
Желток	16,2	31,2	1	354
Яйцо перепелиное	11,9	13,1	0,6	168



Яйцо гусиное	13,9	13,3	1,4	185
Яйцо утиное	13,3	14,5	0,1	185
Меланж	12,7	11,5	0,7	157
Яичный порошок	46	37,3	4,5	542

#### **Напитки**

Ананасовый	0,3	0,1	11,4	48
Апельсиновый	0,7-0,9	0,1-0,2	8,1-13,2	36-60
Березовый	0,1	-	5,8	24
Грейпфрутовый	0,3	0,1	6,5-7,9	29-38
Лаймовый, свежесжатый	0,4	0,1	8	25
Лимонный, свежесжатый	0,35	0,24	6,6	22
Морковный	1,1	0,1	6,4-12,6	33-56
Яблочный	0,4-0,5	0,1	9,8-10,1	42-46
Кока-кола Zero	-	-	-	0,3
Кофе черный зерновой без сахара	0,2	0,5	0,3	7
Пепси Zero	-	-	-	0,3
Чай зеленый без сахара	-	-	-	-
Чай черный без сахара	0,1	-	-	-