

Название	Калорийность, ккал
Зелень	
Бasilик	27
Зеленый салат	11
Перья зеленого лука	19
Петрушка	49
Ревень	21
Спаржа	21
Укроп	40
Шпинат	22
Щавель	22
Овощи	
Баклажан	24
Белокочанная капуста	27
Брокколи	34
Брюссельская капуста	43
Грибы	25
Кабачки	24
Морковка	34
Обычный лук	41
Огурец	12
Пекинская капуста	16
Редиска, редька	21
Репка	32
Свежий зеленый горошек	73
Свекла	43
Сладкий перец	26
Томаты	23

Тыква	25
Цветная капуста	30

Фрукты и ягоды

Абрикосы	44
Алыча	27
Ананас	52
Апельсин	43
Арбуз	27
Виноград	72
Голубика	39
Гранат	72
Грейпфрут	35
Груша	57
Дыня	35
Ежевика	34
Киви	47
Клубника	41
Клюква	26
Красная смородина	43
Крыжовник	44
Лимон	34
Малина	46
Манго	60
Мандарин	53
Нектарин	44
Персики	39
Слива	46
Хурма	67

Черешня	63
Черная смородина	44
Яблоки	47

Злаковые культуры

Гречка	100
Кукурузная каша	90
Макаронны твердых сортов	112
Манка	80
Овсянка на воде	88
Перловка	109
Пшеничная	91
Рис	116

Бобовые

Горох	140
Фасоль	130
Чечевица	100

Рыба и морепродукты

Камбала	83
Креветки	95
Мидии	77
Минтай	72
Морская капуста	49
Окунь	100
Раки	97
Судак	84
Треска	70
Форель	97
Хек	90

Щука	84
Молочные продукты	
Йогурт без наполнителей	60-70
Кефир 0-1%	30-38
Кефир 2-2,5%	50-55
Кефир выше 3.2%	64
Молоко 0-1,5%	30-45
Молоко 2,5%	50
Молоко 3,2%	60
Простокваша	58
Ряженка 2,5%	54
Ряженка 3,2%	57
Сметана 10%	119
Творог 0-5%	71-121
Мясо, яйца, потроха	
Желудочки	110-130
Индейка	84
Конина	133
Кролик	156
Куриное филе	113
Почки	80-100
Сердце	96-118
Телятина	131
Яйцо вкрутую	79
Яйцо всмятку	50-60