Таблица калорий используется для похудения в диетах, предусматривающих ограничение калорийности питания. Содержание калорий в продуктах питания зависит от их состава.

К примеру, 1 г жиров выделяет 9,3 ккал, 1 г углеводов – 4,1 ккал, 1 г белков – 4,1 ккал.

**Таблица калорийности продуктов** и состав: белки, жиры, углеводы (количество калорий в 100 г продукта).

Молоко и молочные продукты

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Вода, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
| Брынза из коровьего молока | 52,0 | 17,9 | 20,1 | 0,0 | 260 |
| [Йогурт натуральный 1.5% жирности](http://www.azbukadiet.ru/2011/02/16/jogurt-poleznye-svojstva.html) | 88,0 | 5,0 | 1,5 | 3,5 | 51 |
| Кефир нежирный | 91,4 | 3,0 | 0,1 | 3,8 | 30 |
| Кефир жирный | 88,3 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 59 |
| [Молоко](http://www.azbukadiet.ru/2011/08/06/polezno-moloko.html) | 88,5 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 |
| Молоко ацидофильное | 81,7 | 2,8 | 3,2 | 10,8 | 83 |
| Молоко сухое цельное | 4,0 | 25,6 | 25,0 | 39,4 | 475 |
| Молоко сгущеное | 74,1 | 7,0 | 7,9 | 9,5 | 135 |
| Молоко сгущеное с сахаром | 26,5 | 7,2 | 8,5 | 56,0 | 315 |
| Простокваша | 88,4 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 58 |
| Ряженка | 85,3 | 3,0 | 6,0 | 4,1 | 85 |
| Сливки 10% | 82,2 | 3,0 | 10,0 | 4,0 | 118 |
| Сливки 20% | 72,9 | 2,8 | 20,0 | 3,6 | 205 |
| Сметана 10% | 82,7 | 3,0 | 10,0 | 2,9 | 116 |
| Сметана 20% | 72,7 | 2,8 | 20,0 | 3,2 | 206 |
| Сырки и масса творожные особые | 41,0 | 7,1 | 23,0 | 27,5 | 340 |
| Сыр российский | 40,0 | 23,4 | 30,0 | 0,0 | 371 |
| Сыр голландский | 38,8 | 26,8 | 27,3 | 0,0 | 361 |
| Сыр швейцарский | 36,4 | 24,9 | 31,8 | 0,0 | 396 |
| Сыр пошехонский | 41,0 | 26,0 | 26,5 | 0,0 | 334 |
| Сыр плавленный | 55,0 | 24,0 | 13,5 | 0,0 | 226 |
| Творог жирный | 64,7 | 14,0 | 18,0 | 1,3 | 226 |
| Творог полужирный | 71,0 | 16,7 | 9,0 | 1,3 | 156 |
| Творог нежирный | 77,7 | 18,0 | 0,6 | 1,5 | 86 |

Хлебобулочные изделия, мука

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Вода, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
| Хлеб ржаной | 42,4 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| Хлеб пшеничный из муки I сорта | 34,3 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| Сдобная выпечка | 26,1 | 7,6 | 4,5 | 60,0 | 297 |
| Баранки | 17,0 | 10,4 | 1,3 | 68,7 | 312 |
| Сушки | 12,0 | 11,0 | 1,3 | 73,0 | 330 |
| Сухари пшеничные | 12,0 | 11,2 | 1,4 | 72,4 | 331 |
| Сухари сливочные | 8,0 | 8,5 | 10,6 | 71,3 | 397 |
| Мука пшеничная высшего сорта | 14,0 | 10,3 | 0,9 | 74,2 | 327 |
| Мука пшеничная I сорта | 14,0 | 10,6 | 1,3 | 73,2 | 329 |
| Мука пшеничная II сорта | 14,0 | 11,7 | 1,8 | 70,8 | 328 |
| Мука ржаная | 14,0 | 6,9 | 1,1 | 76,9 | 326 |

Крупы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Вода, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
| Гречневая ядрица | 14,0 | 12,6 | 2,6 | 68,0 | 329 |
| Гречневая продел | 14,0 | 9,5 | 1,9 | 72,2 | 326 |
| Манная | 14,0 | 11,3 | 0,7 | 73,3 | 326 |
| [Овсяная](http://www.azbukadiet.ru/2011/02/01/ovsyanka-dlya-poxudeniya.html) | 12,0 | 11,9 | 5,8 | 65,4 | 345 |
| [Перловая крупа](http://www.azbukadiet.ru/2012/08/23/poleznye-svojstva-perlovki.html) | 14,0 | 9,3 | 1,1 | 73,7 | 324 |
| Пшено | 14,0 | 12,0 | 2,9 | 69,3 | 334 |
| Рисовая | 14,0 | 7,0 | 0,6 | 73,7 | 323 |
| Пшеничная “Полтавская” | 14,0 | 12,7 | 1,1 | 70,6 | 325 |
| Толокно | 10,0 | 12,2 | 5,8 | 68,3 | 357 |
| Ячневая | 14,0 | 10,4 | 1,3 | 71,7 | 322 |
| Геркулес | 12,0 | 13,1 | 6,2 | 65,7 | 355 |
| Кукурузная | 14,0 | 8,3 | 1,2 | 75,0 | 325 |

Овощи

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Вода, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал  |
| Баклажаны | 91,0 | 0,6 | 0,1 | 5,5 | 24 |
| Брюква | 87,5 | 1,2 | 0,1 | 8,1 | 37 |
| Горошек зеленый | 80,0 | 5,0 | 0,2 | 13,3 | 72 |
| Кабачки | 93,0 | 0,6 | 0,3 | 5,7 | 27 |
| Капуста белокочанная | 90,0 | 1,8 | - | 5,4 | 28 |
| Капуста краснокочанная | 90,0 | 1,8 | - | 6,1 | 31 |
| Капуста цветная | 90,9 | 2,5 | - | 4,9 | 29 |
| Картофель | 76,0 | 2,0 | 0,1 | 19,7 | 83 |
| Лук зеленый (перо) | 92,5 | 1,3 | - | 4,3 | 22 |
| Лук порей | 87,0 | 3,0 | - | 7,3 | 40 |
| Лук репчатый | 86,0 | 1,7 | - | 9,5 | 43 |
| Морковь красная | 88,5 | 1,3 | 0,1 | 7,0 | 33 |
| [Огурцы грунтовые](http://www.azbukadiet.ru/2008/06/27/poleznye-svojstva-ogurcov.html) | 95,0 | 0,8 | - | 3,0 | 15 |
| Огурцы парниковые | 96,5 | 0,7 | - | 1,8 | 10 |
| Перец зеленый сладкий | 92,0 | 1,3 | - | 4,7 | 23 |
| Перец красный сладкий | 91,0 | 1,3 | - | 5,7 | 27 |
| Петрушка (зелень) | 85,0 | 3,7 | - | 8,1 | 45 |
| Петрушка (корень) | 85,0 | 1,5 | - | 11,0 | 47 |
| Ревень (черешковый) | 94,5 | 0,7 | - | 2,9 | 16 |
| Редис | 93,0 | 1,2 | - | 4,1 | 20 |
| Редька | 88,6 | 1,9 | - | 7,0 | 34 |
| Репа | 90,5 | 1,5 | - | 5,9 | 28 |
| [Салат](http://www.azbukadiet.ru/2011/07/12/o-polze-listev-salata.html) | 95,0 | 1,5 | - | 2,2 | 14 |
| Свекла | 86,5 | 1,7 | - | 10,8 | 48 |
| Томаты (грунтовые) | 93,5 | 0,6 | - | 4,2 | 19 |
| Томаты (парниковые) | 94,6 | 0,6 | - | 2,9 | 14 |
| Зеленая фасоль (стручок) | 90,0 | 4,0 | - | 4,3 | 32 |
| Хрен | 77,0 | 2,5 | - | 16,3 | 71 |
| Черемша | 89,0 | 2,4 | - | 6,5 | 34 |
| [Чеснок](http://www.azbukadiet.ru/2011/11/14/chem-polezen-chesnok.html) | 70,0 | 6,5 | - | 21,2 | 106 |
| Шпинат | 91,2 | 2,9 | - | 2,3 | 21 |
| Щавель | 90,0 | 1,5 | - | 5,3 | 28 |

Фрукты и ягоды

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Вода, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
| Абрикосы | 86,0 | 0,9 | - | 10,5 | 46 |
| Айва | 87,5 | 0,6 | - | 8,9 | 38 |
| Алыча | 89,0 | 0,2 | - | 7,4 | 34 |
| Ананас | 86,0 | 0,4 | - | 11,8 | 48 |
| [Бананы](http://www.azbukadiet.ru/2008/01/31/banany-polezny.html) | 74,0 | 1,5 | - | 22,4 | 91 |
| Вишня | 85,5 | 0,8 | - | 11,3 | 49 |
| [Гранат](http://www.azbukadiet.ru/2010/02/12/chudodejstvennye-svojstva-granata.html) | 85,0 | 0,9 | - | 11,8 | 52 |
| Груша | 87,5 | 0,4 | - | 10,7 | 42 |
| Инжир | 83,0 | 0,7 | - | 13,9 | 56 |
| Кизил | 85,0 | 1,0 | - | 9,7 | 45 |
| Персики | 86,5 | 0,9 | - | 10,4 | 44 |
| Рябина садовая | 81,0 | 1,4 | - | 12,5 | 58 |
| Рябина черноплодная | 80,5 | 1,5 | - | 12,0 | 54 |
| Слива садовая | 87,0 | 0,8 | - | 9,9 | 43 |
| Финики | 20,0 | 2,5 | - | 72,1 | 281 |
| [Хурма](http://www.azbukadiet.ru/2008/02/12/xurma-serdechnoe-yabloko.html) | 81,5 | 0,5 | - | 15,9 | 62 |
| Черешня | 85,0 | 1,1 | - | 12,3 | 52 |
| Шелковица | 82,7 | 0,7 | - | 12,7 | 53 |
| [Яблоки](http://www.azbukadiet.ru/2008/03/02/yabloko-dlya-dieticheskogo-pitaniya.html) | 86,5 | 0,4 | - | 11,3 | 46 |
| Апельсин | 87,5 | 0,9 | - | 8,4 | 38  |
| Грейпфрут | 89,0 | 0,9 | - | 7,3 | 35 |
| Лимон | 87,7 | 0,9 | - | 3,6 | 31 |
| [Мандарин](http://www.azbukadiet.ru/2008/12/24/chem-polezen-mandarin.html) | 88,5 | 0,8 | - | 8,6 | 38 |
| Брусника | 87,0 | 0,7 | - | 8,6 | 40 |
| Виноград | 80,2 | 0,4 | - | 17,5 | 69 |
| Голубика | 88,2 | 1,0 | - | 7,7 | 37 |
| Ежевика | 88,0 | 2,0 | - | 5,3 | 33 |
| Земляника | 84,5 | 1,8 | - | 8,1 | 41 |
| Клюква | 89,5 | 0,5 | - | 4,8 | 28 |
| Крыжовник | 85,0 | 0,7 | - | 9,9 | 44 |
| Малина | 87,0 | 0,8 | - | 9,0 | 41 |
| Морошка | 83,3 | 0,8 | - | 6,8 | 31 |
| Облепиха | 75,0 | 0,9 | - | 5,5 | 30 |
| Смородина белая | 86,0 | 0,3 | - | 8,7 | 39 |
| Смородина красная | 85,4 | 0,6 | - | 8,0 | 38 |
| Смородина черная | 85,0 | 1,0 | - | 8,0 | 40 |
| Черника | 86,5 | 1,1 | - | 8,6 | 40 |
| Шиповник свежий | 66,0 | 1,6 | - | 24,0 | 101 |
| Шиповник сушеный | 14,0 | 4,0 | - | 60,0 | 253 |

[Сухофрукты](http://www.azbukadiet.ru/2009/07/14/poleznye-svojstva-suxofruktov.html)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Вода, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
| Урюк | 18,0 | 5,0 | - | 67,5 | 278 |
| Курага | 20,2 | 5,2 | - | 65,9 | 272 |
| Изюм с косточкой | 19,0 | 1,8 | - | 70,9 | 276 |
| Изюм кишмиш | 18,0 | 2,3 | - | 71,2 | 279 |
| Вишня | 18,0 | 1,5 | - | 73,0 | 292 |
| Груша | 24,0 | 2,3 | - | 62,1 | 246 |
| Персики | 18,0 | 3,0 | - | 68,5 | 275 |
| Чернослив | 25,0 | 2,3 | - | 65,6 | 264 |
| Яблоки | 20,0 | 3,2 | - | 68,0 | 273 |

[Бобовые](http://www.azbukadiet.ru/2011/08/24/polza-bobovyx.html)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Вода, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
| Бобы | 83,0 | 6,0 | 0,1 | 8,3 | 58 |
| Горох лущеный | 14,0 | 23,0 | 1,6 | 57,7 | 323 |
| Горох цельный | 14,0 | 23,0 | 1,2 | 53,3 | 303 |
| Соя | 12,0 | 34,9 | 17,3 | 26,5 | 395 |
| Фасоль | 14,0 | 22,3 | 1,7 | 54,5 | 309 |
| Чечевица | 14,0 | 24,8 | 1,1 | 53,7 | 310 |

Яйца

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Вода, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
| [Яйцо куриное](http://www.azbukadiet.ru/2011/07/21/kalorijnost-yajca.html) | 74,0 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157  |
| Яичный порошок | 6,8 | 45 | 37,3 | 7,1 | 542  |
| Сухой белок | 12,1 | 73,3 | 1,8 | 7 | 336 |
| Сухой желток | 5,4 | 34,2 | 52,2 | 4,4 | 623  |
| [Яйцо перепелиное](http://www.azbukadiet.ru/2012/03/12/perepelinye-yajca-polza-i-vred.html) | 73,3 | 11,9 | 13,1 | 0,6  | 168  |

Рыба и морепродукты

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Вода, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
| Бычки | 70,8 | 12,8 | 8,1 | 5,2 | 145 |
| Горбуша | 70,5 | 21 | 7 | 0 | 147 |
| Камбала | 79,5 | 16,1 | 2,6 | 0  | 88 |
| Карась | 78,9 | 17,7 | 1,8 | 0 | 87 |
| Карп | 79.1 | 16 | 3.6 | 0 | 96 |
| Кета | 71.3 | 22 | 5.6 | 0 | 138 |
| Корюшка | 79.8 | 15.5 | 3.2 | 0 | 91 |
| Ледяная | 81.8 | 15.5 | 1.4 | 0 | 75 |
| Лещ | 77.7 | 17.1 | 4.1 | 0 | 105 |
| Семга | 62.9 | 20.8 | 15.1 | 0 | 219 |
| Макрурус | 85 | 13.2 | 0.8 | 0 | 60 |
| Минога | 75 | 14.7 | 11.9 | 0 | 166 |
| Минтай | 80.1 | 15.9 | 0.7 | 0 | 70 |
| Мойва  | 75 | 13.4 | 11.5 | 0 | 157 |
| Навага  | 81.1 | 16.1 | 1 | 0 | 73 |
| Налим  | 79.3 | 18.8 | 0.6 | 0 | 81 |
| Нототения мраморная  | 73.4 | 14.8 | 10.7 | 0 | 156 |
| Окунь морской | 75.4 | 17.6 | 5.2 | 0 | 117 |
| Окунь речной | 79.2 | 18.5 | 0.9 | 0 | 82 |
| Осетр | 71.4 | 16.4 | 10.9 | 0 | 164 |
| Палтус | 76.9 | 18.9 | 3 | 0 | 103 |
| Путассу | 81.3 | 16.1 | 0.9 | 0 | 72 |
| Рыба-сабля | 75.2 | 20.3 | 3.2 | 0 | 110 |
| Рыбец каспийский | 77 | 19.2 | 2.4 | 0 | 98 |
| Сазан | 75.3 | 18.4 | 5.3 | 0 | 121 |
| Сайра крупная | 59.8 | 18.6 | 20.8 | 0 | 262 |
| Сайра мелкая | 71.3 | 20.4 | 0.8 | 0 | 143 |
| Салака | 75.4 | 17.3 | 5.6 | 0 | 121 |
| Сельдь | 62.7 | 17.7 | 19.5 | 0 | 242 |
| Сиг | 72.3 | 19 | 7.5 | 0 | 144 |
| Скумбрия | 71.8 | 18 | 9 | 0 | 153 |
| Сом | 75 | 16.8 | 8.5 | 0 | 144 |
| Ставрида | 74.9 | 18.5 | 5 | 0 | 119 |
| Стерлядь | 74.9 | 17 | 6.1 | 0 | 320 |
| Судак | 78.9 | 19 | 0.8 | 0 | 83 |
| Треска | 80.7 | 17.5 | 0.6 | 0 | 75 |
| Тунец | 74 | 22,7 | 0,7 | 0 | 96  |
| Угольная рыба | 71.5 | 13.2 | 11.6 | 0 | 158 |
| Угорь морской | 77.5 | 19.1 | 1.9 | 0 | 94 |
| Угорь | 53.5 | 14.5 | 30.5 | 0 | 333  |
| Хек  | 79.9 | 16.6 | 2.2 | 0 | 86 |
| Щука | 70.4 | 18.8 | 0.7 | 0 | 82  |
| Язь | 80.1 | 18.2 | 0.3 | 0 | 117 |
| [Креветка дальневосточная](http://www.azbukadiet.ru/2008/05/31/oda-krevetkam-ili-dieta-afrodity.html) | 64,8 | 28,7 | 1,2 | 0 | 134 |
| Печень трески | 26,4 | 4,2 | 65,7 | 0 | 613 |
| Кальмар | 80,3 | 18 | 0,3 | 0 | 75 |
| Краб | 81,5 | 16 | 0,5 | 0 | 69 |
| Креветка | 77,5 | 18 | 0,8 | 0 | 83 |
| [Морская капуста](http://www.azbukadiet.ru/2011/07/20/morskaya-kapusta.html) | 88 | 0,9 | 0,2 | 3,0 | 5  |
| Паста “Океан” | 72,2 | 18,9 | 6,8 | 0 | 137 |
| Трепанг  | 89,4 | 7,3 | 0,6 | 0 | 35  |

Икра

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Вода, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
| Кеты зернистая | 46,9 | 31,6 | 13,8 | 0 | 251 |
| Лещевая пробойная | 58 | 24,7 | 4,8 | 0 | 142 |
| Минтаевая пробойная | 63,2 | 28,4 | 1,9 | 0 | 131 |
| Осетровая зернистая | 58 | 28,9 | 9,7 | 0 | 203  |
| Осетровая пробойная | 39,5 | 36 | 10,2 | 0 | 123  |

Жиры, маргарин, масло

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Вода, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
| Жир бараний или говяжий топленый | 0,3 | 0 | 99,7 | 0 | 897 |
| Шпик свиной (без шкурки)  | 5,7 | 1,4 | 92,8 | 0 | 816 |
| Маргарин молочный | 15,9 | 0,3 | 82,3 | 1 | 746 |
| Маргарин бутербродный | 15,8 | 0,5 | 82 | 1,2 | 744 |
| Майонез | 25 | 3,1 | 67 | 2,6 | 627 |
| Масло растительное | 0,1 | 0 | 99,9 | 0 | 899 |
| Масло сливочное | 15,8 | 0,6 | 82,5 | 0,9 | 748 |
| Масло топленое | 1 | 0,3 | 98 | 0,6 | 887  |

Мясо, птица

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Вода, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
| Баранина | 67,6 | 16,3 | 15,3 | 0,0 | 203 |
| Говядина | 67,7 | 18,9 | 12,4 | 0,0 | 187 |
| Конина | 72,5 | 20,2 | 7,0 | 0,0 | 143 |
| Кролик | 65,3 | 20,7 | 12,9 | 0,0 | 199 |
| Свинина нежирная | 54,8 | 16,4 | 27,8 | 0,0 | 316 |
| Свинина жирная | 38,7 | 11,4 | 49,3 | 0,0 | 489 |
| Телятина | 78,0 | 19,7 | 1,2 | 0,0 | 90 |
| Бараньи Почки | 79,7 | 13,6 | 2,5 | 0,0 | 77 |
| Баранья Печень | 71,2 | 18,7 | 2,9 | 0,0 | 101 |
| Баранье Сердце | 78,5 | 13,5 | 2,5 | 0,0 | 82 |
| Говяжьи Мозги | 78,9 | 9,5 | 9,5 | 0,0 | 124 |
| Говяжья Печень | 72,9 | 17,4 | 3,1 | 0,0 | 98 |
| Говяжьи Почки | 82,7 | 12,5 | 1,8 | 0,0 | 66 |
| Говяжье Вымя | 72,6 | 12,3 | 13,7 | 0,0 | 173 |
| Говяжье Сердце | 79,0 | 15,0 | 3,0 | 0,0 | 87 |
| Говяжий Язык | 71,2 | 13,6 | 12,1 | 0,0 | 163 |
| Почки свинные | 80,1 | 13,0 | 3,1 | 0,0 | 80 |
| Печень свинная | 71,4 | 18,8 | 3,6 | 0,0 | 108 |
| Сердце свинное | 78,0 | 15,1 | 3,2 | 0,0 | 89 |
| Язык свинной | 66,1 | 14,2 | 16,8 | 0,0 | 208 |
| Гуси | 49,7 | 16,1 | 33,3 | 0,0 | 364 |
| Индейка | 64,5 | 21,6 | 12,0 | 0,8 | 197 |
| Куры | 68,9 | 20,8 | 8,8 | 0,6 | 165 |
| Цыплята | 71,3 | 18,7 | 7,8 | 0,4 | 156 |
| Утки | 51,5 | 16,5 | 61,2 | 0,0 | 346 |

Колбасные изделия

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Вода, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
| Вареная колбаса Диабетическая | 62,4 | 12,1 | 22,8 | 0 | 254  |
| Вареная колбаса Диетическая | 71,6 | 12,1 | 13,5 | 0 | 170  |
| Вареная колбаса Докторская | 60,8 | 13,7 | 22,8 | 0 | 260  |
| Вареная колбаса Любительская | 57,0 | 12,2 | 28,0 | 0 | 301  |
| Вареная колбаса Молочная | 62,8 | 11,7 | 22,8 | 0 | 252  |
| Вареная колбаса Отдельная | 64,8 | 10,1 | 20,1 | 1,8 | 228  |
| Вареная колбаса Телячья | 55,0 | 12,5 | 29,6 | 0 | 316 |
| Сардельки Свиные | 53,7 | 10,1 | 31,6 | 1,9 | 332 |
| Сосиски Молочные | 60,0 | 12,3 | 25,3 | 0 | 277 |
| Сосиски Русские | 66,2 | 12,0 | 19,1 | 0 | 220  |
| Сосиски Свиные | 54,8 | 11,8 | 30,8 | 0 | 324  |
| Варено-копченая Любительская | 39,1 | 17,3 | 39,0 | 0 | 420  |
| Варено-копченая Сервелат | 39,6 | 28,2 | 27,5 | 0 | 360  |
| Полукопченая Краковская | 34,6 | 16,2 | 44,6 | 0 | 466  |
| Полукопченая Минская | 52,0 | 23,0 | 17,4 | 2,7 | 259 |
| Полукопченая Полтавская | 39,8 | 16,4 | 39,0 | 0 | 417 |
| Полукопченая Украинская | 44,4 | 16,5 | 34,4 | 0 | 376  |
| Сырокопченая Любительская | 25,2 | 20,9 | 47,8 | 0 | 514  |
| Сырокопченая Московская | 27,6 | 24,8 | 41,5 | 0 | 473  |

Мясные консервы и копчености

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Вода, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
| Говядина тушеная | 63,0 | 16,8 | 18,3 | 0 | 232 |
| Завтрак туриста (говядина) | 66,9 | 20,5 | 10,4 | 0 | 176 |
| Завтрак туриста (свинина) | 65,6 | 16,9 | 15,4 | 0 | 206  |
| Колбасный фарш | 63,2 | 15,2 | 15,7 | 2,8 | 213  |
| Свинина тушеная | 51,1 | 14,9 | 32,2 | 0 | 349  |
| Грудинка сырокопченая | 21,0 | 7,6 | 66,8 | 0 | 632  |
| Корейка сырокопченая | 37,3 | 10,5 | 47,2 | 0 | 467 |
| Ветчина | 53,5 | 22,6 | 20,9 | 0 | 279  |

Грибы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Вода, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
| Белые свежие | 89,9 | 3,2 | 0,7 | 1,6 | 25 |
| Белые сушеные | 13,0 | 27,6 | 6,8 | 10,0 | 209 |
| Подберезовики свежие | 91,6 | 2,3 | 0,9 | 3,7 | 31 |
| Подосиновики свежие | 91,1 | 3,3 | 0,5 | 3,4 | 31 |
| Сыроежи свежие | 83,0 | 1,7 | 0,3 | 1,4 | 17 |

[Орехи](http://www.azbukadiet.ru/2010/09/04/orexi-i-dieta.html)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Вода, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
| Фундук | 4,8 | 16,1 | 66,9 | 9,9 | 704 |
| Миндаль | 4 | 18,6 | 57,7 | 13,6 | 645 |
| Грецкий орех | 5 | 13,8 | 61,3 | 10,2 | 648 |
| Арахис | 10 | 26,3 | 45,2 | 9,7 | 548 |
| Семя подсолнечника | 8 | 20,7 | 52,9 | 5 | 578 |

Сладости

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Вода, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
| Мед | 17,2 | 0,8 | 0 | 80,3 | 308 |
| Драже фруктовое | 7 | 3,7 | 10,2 | 73,1 | 384 |
| Зефир | 20 | 0,8 | 0 | 78,3 | 299 |
| Ирис | 6,5 | 3,3 | 7,5 | 81,8 | 387 |
| Мармелад | 21 | 0 | 0,1 | 77,7 | 296 |
| Карамель (в среднем) | 4,4 | 0 | 0,1 | 77,7 | 296 |
| Конфеты, глазированные шоколадом | 7,9 | 2,9 | 10,7 | 76,6 | 396 |
| Пастила | 18 | 0,5 | 0 | 80,4 | 305 |
| Сахар | 0,2 | 0,3 | 0 | 99,5 | 374 |
| Халва тахинная | 3,9 | 12,7 | 29,9 | 50,6 | 510 |
| Халва подсолнечная | 2,9 | 11,6 | 29,7 | 54 | 516 |
| [Шоколад темный](http://www.azbukadiet.ru/2008/02/11/vse-chto-vy-xoteli-uznat-o-shokolade.html) | 0,8 | 5,4 | 35,3 | 52,6 | 540 |
| Шоколад молочный | 0,9 | 6,9  | 35,7 | 52,4 | 547  |

Кондитерские изделия

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Вода, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
| Вафли с фруктовыми начинками | 12 | 3,2 | 2,8 | 80,1 | 342 |
| Вафли с жиросодержащими начинками | 1 | 3,4 | 30,2 | 64,7 | 530 |
| Пирожное слоеное с кремом | 9 | 5,4 | 38,6 | 46,4 | 544 |
| Пирожное слоеное с яблоком | 13 | 5,7 | 25,6 | 52,7 | 454 |
| Пирожное бисквитное с фруктовой начинкой |  | 4,7 | 9,3 | 84,4 | 344 |
| Пряники | 14,5 | 4,8 | 2,8 | 77,7 | 336 |
| Торт бисквитный с фруктовой начинкой | 25 | 4,7 | 20 | 49,8 | 386 |
| Торт миндальный | 9,3 | 6,6 | 35,8 | 46,8 | 524 |

Количество калорий, необходимых для нашей жизнедеятельности, зависит от физической нагрузки, возраста, пола, климата и т.д. Подсчет калорий можно выполнять по таблице калорийности продуктов, либо:



[Яндекс.Директ](http://direct.yandex.ru/?partner)

|  |  |
| --- | --- |
|  | [Не удаётся сбросить вес?](http://an.yandex.ru/count/9Cmg_sSYlFC40000ZhzhJp05XPJz6vK2cm5kGxS2Am68k4t0C0E9hXrh69XfdguCM6ATeYXe49owKdiO0fQ_uSWH0RhwKdiOQeXlc06QeZWH-AOoYgyeKhEze2_kwAe1fQHpZGAHlpO7MGgFj3a54moVlsMT2mAJ3vbNGeoGBYAWa2uYhv0k8gUU-GQeh1TgwgIm0000EwxuAZ2Z5Nx6yWImi9HKHGIn0RA04hlsGqKNpapnVmDw5G00?test-tag=67089&stat-id=103121102) Ешьте с Рационика! Готовое меню из полезной и вкусной еды. Попробуй![racionika.ru](http://an.yandex.ru/count/9Cmg_sSYlFC40000ZhzhJp05XPJz6vK2cm5kGxS2Am68k4t0C0E9hXrh69XfdguCM6ATeYXe49owKdiO0fQ_uSWH0RhwKdiOQeXlc06QeZWH-AOoYgyeKhEze2_kwAe1fQHpZGAHlpO7MGgFj3a54moVlsMT2mAJ3vbNGeoGBYAWa2uYhv0k8gUU-GQeh1TgwgIm0000EwxuAZ2Z5Nx6yWImi9HKHGIn0RA04hlsGqKNpapnVmDw5G00?test-tag=67089&stat-id=103121102) Есть противопоказания. Посоветуйтесь с врачом. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | [Эллиптические тренажеры](http://an.yandex.ru/count/9Cmg__T_YSG40000ZhzhJp05XPJz6vK2cm5kGxS2Am4oYBSCC605YQgvQbIOWTIUhWnOOfskISmFdBfIUnW2bh_Xo141klfIUnXgY6-O0PgkSHRtfbMAgNaEkBsZAnRlgW6bfz2M0f6_DWTP2e-sP7eU2P-pB-UR2PCFcGv2Z91C7Q2GlH-la4mTb9XjCAUQI0UeeBs-9AIm0000EwxuAZ2Z5Nx6yWImi9HKHGIn0RA04hlsGqKNpapnVmDu5W00?test-tag=67089&stat-id=103121102) Большой выбор эллиптических тренажеров. Гарантия. Доставка. В наличие.[wikisport.ru](http://an.yandex.ru/count/9Cmg__T_YSG40000ZhzhJp05XPJz6vK2cm5kGxS2Am4oYBSCC605YQgvQbIOWTIUhWnOOfskISmFdBfIUnW2bh_Xo141klfIUnXgY6-O0PgkSHRtfbMAgNaEkBsZAnRlgW6bfz2M0f6_DWTP2e-sP7eU2P-pB-UR2PCFcGv2Z91C7Q2GlH-la4mTb9XjCAUQI0UeeBs-9AIm0000EwxuAZ2Z5Nx6yWImi9HKHGIn0RA04hlsGqKNpapnVmDu5W00?test-tag=67089&stat-id=103121102)  |

**Расход калорий при различных видах деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [Сохранить](http://vk.com/share.php?url=http%3A%2F%2Fwww.azbukadiet.ru%2Frasxod-kalorij-pri-razlichnyx-vidax-deyatelnosti)  |  | **[63](http://vk.com/share.php?url=http%3A%2F%2Fwww.azbukadiet.ru%2Frasxod-kalorij-pri-razlichnyx-vidax-deyatelnosti)** |

Ниже представлена таблица расхода калорий при различных видах деятельности. Обратите внимание, все данные, приведенные в таблице энергозатрат, даны из расчета расхода калорий для женщины весом 68 кг.

Если ваш вес меньше, на каждые 9 кг менее 68, результат сокращается на 13%, а на каждые 9 кг выше 68 кг прибавляем к указанной цифре 12%.

**Таблица расхода калорий**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды физической активности | Расход калорий, ккал/час |
| Приготовление пищи | 80 |
| Одевание | 30 |
| Вождение автомобиля | 50 |
| Вытирание пыли | 80 |
| Еда | 30 |
| Работа в саду | 135 |
| Глажение белья | 45 |
| Уборка постели | 130 |
| Хождение по магазинам | 80 |
| Сидячая работа | 75 |
| Колка дров | 300 |
| Мытье полов | 130 |
| Секс | 100-150 |
| Аэробные танцы низкой интенсивности | 215 |
| Аэробные танцы высокой интенсивности | 485 |
| Бадминтон (в умеренном темпе) | 255 |
| Бадминтон (в напряженном темпе) | 485 |
| Баскетбол | 380 |
| Езда на велосипеде (9 км.ч) | 185 |
| Езда на велосипеде (15 км/ч) | 320 |
| Езда на велосипеде (20 км/ч) | 540 |
| Гимнастические упражнения | 150 |
| Гребля на каноэ (4 км/ч) | 185 |
| Занятия балетом | 750 |
| Бальные танцы | 275 |
| Танцы в ритме диско | 400 |
| Современные танцы | 240 |
| Хоккей на траве | 490 |
| Фехтование | 210 |
| Футбол | 450 |
| Занятия гимнастикой | 240 |
| Спортивная тиренировка | 455 |
| Гандбол | 485 |
| Спокойная прогулка | 150 |
| Пеший туризм (4 км/ч) | 235 |
| Езда верховая | 255 |
| Фигурное катание | 250 |
| Альпинизм | 453 |
| Спортивная ходьба | 416 |
| Прыжки через скакалку | 540 |
| Гребля академическая (4 км/ч) | 210 |
| Бег (11 км/ч) | 485 |
| Бег (16 км/ч) | 750 |
| Бег по пересеченной местности | 600 |
| Бег вверх по ступенькам | 900 |
| Бег вверх и вниз по ступенькам | 540 |
| Ходьба на лыжах | 485 |
| Скоростной спуск на лыжах | 270 |
| Скоростной бег на коньках | 770 |
| Плавание (0,4 км/ч) | 210 |
| Плавание (2,4 км/ч) | 460 |
| Плавание быстрым кролем | 570 |
| Настольный теннис (одиночный) | 315 |
| Настольный теннис (парный) | 205 |
| Волейбол | 255 |
| Водное поло | 600 |
| Водные лыжи | 355 |
| Силовая тренировка на тренажерах | 520 |

**Расход калорий при физических нагрузках**

Примерный расход калорий при физических нагрузках в зависимости от массы тела. Чтобы получить более точное значение, умножьте свой вес на значение в последнем столбце.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид деятельности | Ккал в час при весе 50 кг | Ккал в час при весе 60 кг | Ккал в час при весе 70 кг | Ккал в час на 1кг веса |
| Занятия аэробикой | 260 | 312 | 364 | 5,2 |
| Бадминтон | 240 | 288 | 336 | 4,8 |
| Баскетбол | 240 | 288 | 336 | 4,8 |
| Боулинг | 180 | 216 | 252 | 3,6 |
| Цикл упражнений | 220 | 264 | 308 | 4,4 |
| Крикет | 120 | 144 | 168 | 2,4 |
| Езда на велосипеде, 16 км/ч | 270 | 324 | 378 | 5,4 |
| Медленные танцы | 180 | 216 | 252 | 3,6 |
| Быстрые танцы | 370 | 444 | 518 | 7,4 |
| Вскапывание земли | 200 | 240 | 280 | 4 |
| Занятия на эллиптическом тренажере | 370 | 444 | 518 | 7,4 |
| Фехтование | 200 | 240 | 280 | 4 |
| Футбол, нападение | 220 | 264 | 308 | 4,4 |
| Гольф | 160 | 192 | 224 | 3,2 |
| Гимнастика | 200 | 240 | 280 | 4 |
| Гандбол | 160 | 192 | 224 | 3,2 |
| Хоккей | 220 | 264 | 308 | 4,4 |
| Верховая езда рысью | 280 | 336 | 392 | 5,6 |
| Работа по дому | 160 | 192 | 224 | 3,2 |
| Бег трусцой, 8,8 км/ч | 320 | 384 | 448 | 6,4 |
| Дзюдо | 160 | 192 | 224 | 3,2 |
| Косьба травы  | 200 | 240 | 280 | 4 |
| Гребля медленная | 200 | 240 | 280 | 4 |
| Гребля спортивная | 320 | 384 | 448 | 6,4 |
| Бег, 10,4 км/ч | 420 | 504 | 588 | 8,4 |
| Бег, 12 км/ч | 570 | 684 | 798 | 11,4 |
| Бег, 16 км/ч | 720 | 864 | 1008 | 14,4 |
| Скутер | 160 | 192 | 224 | 3,2 |
| Нахождение в положении сидя | 40 | 48 | 56 | 0,8 |
| Катание на коньках | 160 | 192 | 224 | 3,2 |
| Катание на роликах | 210 | 252 | 294 | 4,2 |
| Катание на лыжах по ровной местности | 370 | 444 | 518 | 7,4 |
| Спуск с горы на лыжах | 260 | 312 | 364 | 5,2 |
| Прыжки через скакалку | 280 | 336 | 392 | 5,6 |
| Сквош | 370 | 444 | 518 | 7,4 |
| Подъем по лестнице/ степ  | 370 | 444 | 518 | 7,4 |
| Нахождение в положении стоя | 85 | 102 | 119 | 1,7 |
| Растяжка  | 90 | 108 | 126 | 1,8 |
| Медленное плавание кролем | 350 | 420 | 490 | 7 |
| Медленное плавание брассом | 280 | 336 | 392 | 5,6 |
| Настольный теннис | 240 | 288 | 336 | 4,8 |
| Теннис | 290 | 348 | 406 | 5,8 |
| Прыжки с трамплина | 290 | 348 | 406 | 5,8 |
| Волейбол | 240 | 288 | 336 | 4,8 |
| Ходьба, 3,8 км/ч | 210 | 252 | 294 | 4,2 |
| Ходьба, 5,6 км/ч | 240 | 288 | 336 | 4,8 |
| Ходьба, 7,2 км/ч | 280 | 336 | 392 | 5,6 |
| Ходьба в гору (уклон 15%, 3,8 км/ч) | 270 | 324 | 378 | 5,4 |
| Аштанга-йога | 300 | 360 | 420 | 6 |
| Статическая йога | 160 | 192 | 224 | 3,2 |

**Расход калорий при ходьбе**

Примерный расход калорий в зависимости от веса и скорости ходьбы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Скорость, км/ч** | **Вес, кг и расход калорий, ккал/мин**  |
| 10 кг  | 50 кг | 60 кг | 70 кг | 80 кг | 90 кг | 100кг |
| 2 | 1,4 | 1,3 | 2,2 | 2,6 | 2,8 | 3,0 | 4,0 |
| 3 | 1,6 | 2,0 | 2,7 | 3,2 | 3,5 | 3,8 | 4,5 |
| 4 | 2,4 | 3,0 | 3,3 | 3,8 | 4,2 | 4,5 | 5,0 |
| 5 | 3,2 | 4,0 | 4,7 | 4,8 | 5,3 | 5,7 | 6,7 |
| 6 | 3,9 | 4,5 | 5,2 | 5,6 | 6,4 | 7,0 | 7,7 |
| Как ускорить метаболизм?  |   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| Включите эти продукты в свой рацион, и вы – на верном пути к стройности, плюс ко всему, станете себя чувствовать здоровым и энергичным человеком! |
| ускорить метаболизмМетаболизм и вес тела человека **Метаболизм оказывает значительное влияние на массу вашего тела.** Если вы слышали слово «метаболизм», но не уверены, что оно означает – это то, насколько быстро ваше тело тратит энергию или сжигает накопленные калории. **У каждого человека скорость метаболизма различна,** люди расстаются с калориями с различной скоростью.К примеру, если человек со слабым уровнем метаболизма и человек с высоким уровнем метаболизма съедят одну и ту же порцию пищи, человек с высоким уровнем метаболизма сожжет больше калорий. У человека со слабым уровнем метаболизма, скорее всего, часть пищи будет накапливаться в виде жировых отложений.Факторы, влияющие на метаболизм: • Возраст• Группа здоровья• Физическая нагрузка, уровень активности• Питание• Частота приемов пищи• Достаточное потребление воды• Уровень гормонов• Фактор стрессаЕда, которая ускоряет (улучшает, увеличивает) метаболизм Если вы будете знать, какие продукты ускоряют ваш метаболизм и добавите их к своему рациону – вы сделаете первый шаг к здоровому образу жизни. Вы скинете ваши лишние килограммы, будете чувствовать себя лучше и получите дополнительный заряд энергии.Следующие продукты помогут ускорить ваш метаболизм. Вы будете сжигать больше калорий, чем съедите.Белки:• Яйца – хороший источник белка, который ускоряет метаболизм• Молочная сыворотка• Индейка без кожицы• Куриная грудка без кожицы• Арахисовое масло• Нежирное мясо – свинина и говядина• Лосось, сардины, тунец• Миндаль, грецкий орех, кешью и арахис – несколько штук в день• БобовыеОвощи:• Шпинат• Капуста• Томаты• Брокколи• Овощи с кожурой темно-зеленого цвета• Сельдерей• Стручковый перец, к примеру, каеннский (красный стручковый)ускорить метаболизмФрукты:• Малина и другие ягоды• Яблоки• Персики• Апельсины• Грейпфруты• ЛимоныЦельнозерновые:• Цельнозерновые злаки• Овсяная каша• Мюсли• Клетчатка Жидкости:• Прохладная вода• Зеленый чай• Кофе• Теплая вода с лимономМасла:• Оливковое масло первого отжимаДругие продукты:• Натуральный йогурт• Овощные супы• Специи От чего зависит метаболизм человека  Чем старше вы становитесь, тем медленнее ваш метаболизм. Хотя есть и другие причины, снижающие скорость метаболизма. Самые главные из них – неправильный режим питания, диеты, голодание. К другим факторам замедления метаболизма можно отнести большое количество пищи за один прием и напитки, содержащие большое количество сахара, а также малоподвижный образ жизни. Следующие правила помогут ускорить метаболизм:  • Ваш завтрак должен состоять из белков и углеводов, так вы начнете свой день со здоровой еды и разгоните свой метаболизм.• Никогда не пропускайте приемы пищи.• Лучше иметь 6 приемов пищи в день, три основных и три перекуса.• Некогда не отказывайтесь от белка в рационе!• Включите специи в рацион.• Избегайте низкокалорийных диет, голодовок.• Выпивайте 8 стаканов воды в день.• Регулярно занимайтесь спортом, по крайней мере, ходите пешком.• Вместо обычного хлеба кушайте цельнозерновые хлебцы.• Добавляйте в пищу красный стручковый перец (каеннский), он ускоряет метаболизм.• Не пейте много алкоголя.• Если курите, ограничьте количество выкуриваемых сигарет в день.  |

 |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |