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:

http://openx.ctlc.ru/www/delivery/lg.php?bannerid=54&campaignid=3&zoneid=51&loc=1&referer=http%3A%2F%2Fwww.azbukadiet.ru%2Frasxod-kalorij-pri-razlichnyx-vidax-deyatelnosti&cb=f513684687

[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 стресса Еда, 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 • Бобовые  Овощи:  • Шпинат • Капуста • Томаты • Брокколи • Овощи с кожурой темно-зеленого цвета • Сельдерей • Стручковый перец, к примеру, каеннский (красный стручковый)ускорить метаболизм  Фрукты:  • Малина и другие ягоды • Яблоки • Персики • Апельсины • Грейпфруты • Лимоны  Цельнозерновые:  • Цельнозерновые злаки • Овсяная каша • Мюсли • Клетчатка    Жидкости:  • Прохладная вода • Зеленый чай • Кофе • Теплая вода с лимоном  Масла:  • Оливковое масло первого отжима  Другие 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. | | |
| |  | | --- | |  | |  |