



Можно ли поправиться от картофеля, и как снизить его калорийность?

Таблица калорийности картофеля

Название блюда	Количество калорий (ккал.) в 100 г.
Отварной	
В мундире	77
Без кожуры	80
Молодой без кожуры	66
Со сливочным маслом	127
Молодой со сливочным маслом и зеленью	84
С жареным луком	125
Пюре	
С молоком	97
Со сливочным маслом и молоком	133
С жареными грибами	102
С жареным салом	171
Запеченный	
В мундире	80
Без кожуры	77
По-деревенски	117
Жареный	
На растительном масле	204
На сале	212
Тушеный с курицей и овощами	145
Фри	312
Блюда из картошки	

Суп картофельный	40
Запеканка	110
Пирожки жареные	185
Пирожки печеные	150
Драники (деруны)	268
Зразы	268
Вареники	148
Чипсы	
"Lays" ("Лейс")	510
"Estrella" ("Эстрелла")	518
"Pringles" ("Принглс")	540
Домашние в микроволновке	118
Крошка-картошка	
С укропом и растительным маслом	128
Печеный с мясом	130
Печеный с сыром	115
Печеный с сыром и маслом	158
Гратен с курицей	261