



Плюсы и минусы безуглеводной диеты

Таблица калорийности продуктов

Из расчета на 100 г. продукта	Калорийность, ккал.
Фрукты и ягоды	
Лимон	33
Земляника	34
Грейпфрут	35
Клубника	36
Яблоки	37
Арбуз, дыня, белая и черная смородина	38
Красная смородина	39
Апельсин	40
Груша	42
Крыжовник, слива	43
Черника, персик	44
Ананас	47
Гранат, вишня, черноплодная рябина	52
Черешня	53
Виноград	65
Манго	67
Банан	89
Сушеный шиповник	110
Сушеные персики	227
Инжир	238
Сушеные яблоки	259
Финики сушеные	306
Сушеные бананы	390

Орехи и семечки

Жареные каштаны	182
Кокос	380
Арахис	551
Тыквенные семечки (сушеные)	580
Миндаль	575
Фисташки, семечки подсолнуха (сушеные)	610
Кедровые орешки	629
Кешью	633
Грецкие орехи	700
Фундук	707

Овощи

Огурцы соленые	13
Огурцы свежие	14
Пекинская капуста, ревень	16
Щавель, зеленый лук (перо), патиссоны, квашеная капуста	19
Редис	21
Шпинат	22
Кабачки	23
Зеленый перец (сладкий)	26
Красный перец (сладкий)	27
Цветная капуста	29
Брокколи	30
Фасоль, укроп	31
Сельдерей	32
Лук-порей	33
Морковь	34
Репчатый лук	41
Свекла	42
Хрен	44
Чеснок	46
Петрушка	49
Зеленый горошек	73
Картофель	80
Кукуруза	103
Зеленые оливки	123
Черные оливки	361

Мясо и мясные продукты

Говяжьи почки	86
Свиные почки	92
Говяжье сердце	96
Сердце свиное	101
Печень говяжья	105
Печень свиная	109
Говяжьи мозги	124
Куриная печень	140
Отварные цыплята	143
Говяжий язык	146
Куриное сердце	159
Куриная грудка	168
Курица	170
Гуляш	175
Индейка, жареные окорочка	195
Кролик	204
Куриные котлеты	206
Баранина	243
Утка	248
Говядина	254
Цыплята табака	271
Ветчина	279
Свинина	375
Гусь	412
Бекон	520
Сырокопченая грудинка	605
<i>Рыба и морепродукты</i>	
Морская капуста	5
Мидии	50
Треска	78
Минтай	79
Путассу	81
Печень трески	88
Налим	92
Креветка	95
Консервированный тунец, краб	96
Щука, судак	97
Карась	102

Камбала	103
Морской окунь	112
Зубатка	114
Карп	125
Лещ	126
Ставрида	133
Атлантическая сельдь	145
Салака	153
Горбуша	168
Лосось	176
Сардина	178
Сом	196
Скумбрия	211
Икра горбуши	230
<i>Яйца, молочные продукты</i>	
Нежирный кефир	30
Нежирное молоко	31
Молоко жирн. 1.5%	44
Йогурт жирн. 1.5%	51
Молоко жирн. 2.5%	52
Кефир жирн. 2.5%	53
Простокваша, молоко жирн. 3.2%	58
Молоко жирн. 3.5%	61
Молоко жирн. 6.0%, ряженка жирн. 6%	84
Йогурт жирн. 3.2%	85
Творог нежирный	88
Сметана 10% жирн., творог жирн. 2%	115
Сливки жирн. 10%	118
Сырые куриные яйца	157
Яйца вареные всмятку	159
Яйца вареные вкрутую	160
Омлет	184
Сливки, сметана жирн. 20%	206
Прибалтийский сыр	209
Творог жирн. 18%	232
Яичница-глазунья	243
Сметана жирн. 25%	248
Брынза из коровьего молока	260

Сулугуни	285
Сметана жирн. 30%	294
Брынза из овечьего молока	298
Сыр эстонский	350
Швейцарский сыр	396
Сырки в глазури	407
Масло крестьянское	661
Несоленое сливочное масло	748
Крупы, бобовые	
Чечевица	284
Фасоль (сушеная)	292
Горох (сушеный)	298
Овсяная крупа	303
Толокно	306
Перловка	320
Рис	323
Ячневая крупа	324
Манка	328
Гречка	330
Соя (сушеная)	332
Кукурузная крупа	337
Пшено	348
Орехи и семечки	
Жареные каштаны	182
Кокос	380
Арахис	551
Тыквенные семечки (сушеные)	580
Семечки подсолнечника (сушеные), фисташки	610
Кешью	633
Миндаль	649
Кедровые орешки	629
Грецкие орехи	700
Фундук	707