

Таблица калорийности низкокалорийных продуктов от chudo-dieta.com

| Категория продуктов | Наименование продуктов | Калорийность на 100г | Категория продуктов | Наименование продуктов | Калорийность на 100г |
|---------------------|------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|----------------------|
| Овощи | брокколи | 33 | Мясо (белок) | говядина | 187-144 |
| | морковь | 35 | | телятина | 90 |
| | перец чили | 20 | | конина | 143 |
| | артишок | 40 | | ягнятина | 191 |
| | цвет. капуста | 30 | | кролик | 199 |
| | кольраби | 36 | | печень говяж. | 98 |
| | огурцы | 15 | | язык телячий | 163 |
| | томаты | 23 | | колбаса говяж. | 165 |
| | кабачки | 23 | | цыплята | 159 |
| | баклажаны | 24 | | курица 1катег. | 238 |
| | тыква | 28 | | курица 2катег. | 159 |
| | шпинат | 22 | | индейка | 197 |
| | сельдерей | 21 | | печень кур | 139 |
| | редис, зел. лук | 19 | | сердце кур | 158 |
| | салат латук | 12 | | яйца кур | 157 |
| | спаржа | 20 | | белок яйца | 44 |
| зелень | 13 | желток яйца | 64 | | |
| лук репч. | 41 | яйца перепел. | 168 | | |

| Категория продуктов | Наименование продуктов | Калорийность на 100г | Категория продуктов | Наименование продуктов | Калорийность на 100г |
|-------------------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------------|------------------------|----------------------|
| Рыба и море продукты (белок) | морс. капуста | 5 | Молоко и мол. продукты (белок) | молоко коров | 62 |
| | кальмары | 75 | | молоко н/ж | 35 |
| | креветки | 83 | | молоко коз | 67 |
| | крабы | 69 | | кефир | 31-59 |
| | мидии | 77 | | йогурт | 52-112 |
| | минтай | 69 | | творог н/ж | 86 |
| | камбала | 87 | | творог 10% | 170 |
| | морс. окунь | 117 | | ряженка | 40-85 |
| | тунец | 101 | | сливки 10% | 115 |
| | треска | 75 | | молоко овец | 107 |
| | путассу | 72 | | сыворожка | 25 |
| | скумбрия | 153 | | пахта | 40 |
| | ледяная | 74 | | творог зернен. | 105 |
| | салака | 121 | | сметана 10% | 115 |
| | аргентина | 88 | | сметана 15% | 160 |
| | килька | 137 | | шокол. молоко | 81 |
| | хек | 86 | | йогурт питьев. | 82 |
| устрицы | 72 | «активия» | 104 | | |

| Категория продуктов | Наименование продуктов | Калорийность на 100г | Категория продуктов | Наименование продуктов | Калорийность на 100г |
|---------------------|------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|----------------------|
| фрукты | яблоки | 48 | Грибы (белок) | Белые сушен. | 34 |
| | груши | 42 | | подберезовик | 20 |
| | сливы | 43 | | подосиновик | 22 |
| | виноград | 69 | | Опята,ружики | 22 |
| | Персик, абрикос | 45 | | Лисички,маслята | 19 |
| | айва | 48 | | Сыроежка, груздь | 18 |
| | вишня | 52 | | шампиньоны | 27 |
| | Грейпфрут, дыня | 35 | | чернушки | 9 |
| | мандарин | 35 | | голубика | 39 |
| | | 38 | | земляника | 41 |
| | ананас | 52 | ягоды | клюква | 29 |
| | лимон | 34 | | черника | 40 |
| | банан | 96 | | шиповник | 101 |
| | киви | 47 | | смородина | 39-43 |
| | хурма | 67 | | малина | 46 |
| | инжир | 54 | | брусника | 46 |
| | гранат | 72 | | крыжовник | 45 |
| | алыча | 34 | | клубника | 34 |
| | шелковица | 53 | | черешня | 50 |