

ORIENTACYJNE WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW

NABIAŁ I JAJA

NAZWA PRODUKTU	KALORIE	BIAŁKO W GRAMACH
Szklanka mleka 2%	117	7,8
Szklanka Maślanki 240g	108	8,2
Jogurt naturalny 100g	61	4,6
Łyżka jogurtu naturalnego 25g	15	1,1
Łyżka jogurtu greckiego 0% 20g	10	1,8
Jajo gotowane 50g	78	6,3
Jajo sadzone 52g	127	7,7
100g serka wiejskiego	97	11
1 łyżeczka serka wiejskiego 20g	19	2,2
1 kulka mozzarelli 7g	18	1,7
Plaster twarogu chudego 30g	34	7,5

MIĘSO, WĘDLINY I DANIA MIĘSNE

NAZWA PRODUKTU	KALORIE	BIAŁKO W GRAMACH
Pierś z kurczaka 100g (surowe)	99	21,5
Podudzie kurczaka bez skóry 80g	95	16,8 (tł. 2,4)
Podudzie z kurczaka ze skórą 90g	145	17,1 (tł. 8,1)
Udka kurczaka bez skóry 85g	106	15,1 (tł.5,1)
Udka z kurczaka ze skórą 105g	166	17,6 (tł.10,7)
Porcja grillowanego filetu z piersi kurczaka 75g	92	19,4 (tł. 3,7)
1 kiełbaska z grilla 75g	188	15,4 (tł. 14,1)
100g wątroby drobiowej	136	19,1
100g wątroby wieprzowej	130	22
2 żołądki z kurczaka 20g	23	3,6
Plaster szynki z kurczaka 15g	18	2,7
1 plaster polędwicy drobiowej 5g	4,5	1 (tł. 0,1)
1 plaster kiełbasy krakowskiej 5g	8	0,6 (tł. 0,6)
1 plaster polędwicy surowej wędzonej 15g	26	3,2
1 plaster wędliny, pierś z indyka 25g	23	4,8
1 plaster polędwicy sopockiej 12g	20	2,4
1 plaster pieczonego schabu 55g	160	16,7
Kotlet schabowy w PANIERCE 130g	411	19,2 (tł. 30,9)
Serdelek bydgoski 80g	258	8,8 (tł. 25,5)
Porcja grillowanej karkówki 60g	233	13,8 (tł. 19,8)
Łopatka z królika 80g	99	16,5
Udziec z królika 180g	207	40,3
Porcja flaków wołowych w rosole 200g	72	9,8
Garść serc z kurcząt 70g	107	10,9
Szklanka galaretki z kurczaka z warzyw. 260g	182	26
Szyja indycza 150g	203	30,2
Porcja cielęciny 100g	108	19,9
Porcja schabu 100g	174	21

Wyzwanie na Odchudzanie

PRODUKTY ZBOŻOWE

NAZWA PRODUKTU	KALORIE	BIAŁKO W GRAMACH
1 kromka chleba tostowego pełnoziar. 27g	71	1,9
1 kromka chleba żytniego razowego 35g	75	2,1
1 kromka pieczywa lekkiego 7 zbóż 5g	19	0,5
1 kromka chleba słonecznikowego 35g	77	2,5
1 kromka chleba graham 30g	66	2,5
1 kromka chleba orkiszowego 40g	98	3,6
1 kromka chleba z ziarnami soi 30g	59	2,0
1 kromka chleba razowego 35g	75	2,1
1 kromka pumpernika 40g	96	2,4
1 wafel ryżowy 10g	39	0,8
1 szklanka kaszy gryczanej 180g	605	22,7
1 szklanka UGOTOANEJ kaszy gryczanej 140g	143	5,3
1 szklanka ryżu brązowego 180g	580	12,8
1 szklanka UGOTOWANEGO ryżu brąz. 140g	181	3,9
1 szklanka UGOTOWANEJ kaszy jęczm. 150g	164	3,4
1 szklanka kaszy kuskus 170g	612	25,5
1 szklanka PRZYŻĄDZONEJ kaszy kuskus 130g	173	7,3
1 łyżeczka otrębów owsianych 3g	11	0,5
1 łyżeczka otrębów pszennych 4g	7	0,6
1 łyżeczka otrębów żytnich 4g	8	0,6
1 szklanka kaszy owsianej (suche ziarno) 180g	630	27
1 łyżka kaszy owsianej (suche ziarno) 15g	53	2,3
1 łyżka kaszy owsianej UGOTOWANEJ 15g	19	0,8
1 łyżeczka czerwonej komosy ryżowej 7g	26	0,9
1 szklanka UGOT. makaronu pełno. 5 zb. 125g	204	8,4
1 łyżka makaronu jak wyżej 15g	24	1
1 szklanka mąki pełnoziarnistej 130g	441	18,3
1 szklanka mąki żytniej razowej 120g	361	9,7
1 szklanka mąki orkiszowej 130g	416	15,1

OWOCE

NAZWA PRODUKTU	KALORIE	BIAŁKO W GRAMACH
1 średnie jabłko 180g	94	0,5
1 garść aroni 45g	21	0,6
1 łyżka poziomek 30g	10	0,2
1 szklanka czerwonych porzeczek 120g	37	1,3
1 szklanka malin 120g	35	1,6
1 szklanka jagód 130g	59	1,0
1 szklanka truskawek 150g	42	1,0
1 śliwka 55g	25	0,3
1 granat 100g	83	1,7
1 awokado 140g	224	2,8

Wyzwanie na Odchudzanie

1 pomarańcza 240g	106	2,2
1 plaster ananasa 30g	25	0,1
1 grejpfrut czerwony 260g	109	2,1
1 grejpfrut zielony 200g	72	1,2
1 średni banan 120g	114	1,2
Garść winogron 70g	48	0,4
Garść śliwek węgierskich 80g	36	0,5
1 mandarynka 65g	27	0,5
Liczi 10g	7	0,1
Kiwi 75g	45	1

WARZYWA

NAZWA PRODUKTU	KALORIE	BIAŁKO W GRAMACH
Salata lodowa 400g	56	3,6
Liść sałaty lodowej 40g	6	0,4
1 szklanka groszku konserwowego 150g	95	7,4
1 szklanka groszku zielonego 140g	105	9,4
1 szklanka kiełków soi 100g	141	13,1
1 szklanka czerwonej fasoli 170g	148	13,8
1 szklanka nasion z soi 180g	688	61,7
1 szklanka UGOTOWANYCH nasion z soi 150g	264	23,7
1 szklanka UGOTOW. zielonej soczewicy 150g	264	23,7
1 szklanka zielonej soczewicy 200g	702	48,4
1 łyżka UGOTOWANEJ zielonej soczewicy 12g	21	1,5
1 łyżka czerwonej soczewicy 12g	39	3,0
1 szklanka pomidorów z puszki 240g	55	3,1
1 szklanka kapusty kiszzonej 110g	22	1,2
1 szklanka białej fasoli 170g	490	36,4
1 szklanka marchewki z groszkiem 170g	58	3,6
1 szklanka kapusty czerwonej 110g	36	2,2
1 szklanka startych buraków 180g	68	1,6
1 szklanka szpinaku 220g	33	5,1
1 łyżka szpinaku 25g	4	0,6
Plaster selera 60g	13	1,0
Por 140g	34	3,1
Imbir kawałek 10g	8	0,2
1 główka czosnku 45g	66	2,9
1 duża cebula 105g	32	1,5
1 średni pomidor 170g	26	1,5
1 średnia papryka zielona 140g	25	1,5
1 duża papryka czerwona 230g	64	3,0
1 średnia marchew 45g	12	0,5
Pęczek rzodkiewek 115g	16	1,2
1 rzodkiewka 15g	2	0,2
Cykorcia 80g	17	1,4
Kapusta pekińska 700g	84	8,4
5 plasterków ogórka zielonego 25g	3	0,2
1 ogórek konserwowy 10g	2	0,0

Wyzwanie na Odchudzanie

1 ogórek kiszony 60g	7	0,6
1 łyka ketchupu 15g	14	0,3
1 porcja brukselki 200g	70	8,8
1 ziemniak ugotowany 85g	65	1,6
1 porcja kalafiora 200g	44	4,8
1 porcja puree z ziemniaków 200g	184	4,0
1 średnia kurka 5g	2	0,1
1 łyżeczka chrzanu 10g	11	0,2
1 burak surowy 105g	40	1,9
1 burak gotowany 120g	46	2,2
Różyczka brokuła 500g	135	15
Porcja brokuła 100g	27	3,0
1 pomidor koktajlowy 20g	3	0,2
1 ogórek gruntowy 35g	5	0,2
1 łyżeczka szczypiorku 5g	1	0,2
1 plaster pomidora 20g	3	0,2
1 cukinia zielona 600g	90	7,2
Pietruszka korzeń 80g	30	2,1
Pieczarka 20g	3	0,5
Garść bobu 80g	53	5,7
Porcja gotowanej fasolki szparagowej 200g	54	4,8

BAKALIE I NASIONA

NAZWA PRODUKTU	KALORIE	BIAŁKO W GRAMACH
Garść słupków migdałowych 30g	172	6,0
1 łyżeczka słupków migdałowych 6g	34	1,2
1 łyżeczka sezamu 5g	32	1,2
1 łyżka krojonych orzechów ziemnych 7g	39	1,8
1 łyżeczka orzechów sojowych 5g	21	4,6
1 łyżeczka pistacji w łupince 9g	51	1,9
1 łyżka tartych orzechów włoskich 10g	65	1,6
1 orzech włoski bez łupiny 4g	26	0,6
1 łyżka orzechów ziemnych 15g	90	3,9
1 łyżka siemienia lnianego 10g	53	1,8
1 śliwka suszona 7g	19	0,2
Szklanka kasztanów jadalnych 135g	302	5,4
Garść słonecznika w łupinkach 10g	56	2,4
Garść fistaszków w łupinkach 25g	140	6,4
Garść pestek dyni w łupince 15g	83	3,7
Garść orzechów piniowych 20g	135	3,3
Garść migdałów 30g	172	6,0
1 suszona figa 14g	41	0,5
1 morela suszona 10g	28	0,5
1 łyżka maku 10g	53	1,8
1 łyżka słonecznika łuskanego 10g	56	2,4

Wyzwanie na Odchudzanie

RYBY I DANIA RYBNE

NAZWA PRODUKTU	KALORIE	BIĄŁKO W GRAMACH
Kostka filetu z mintaja 90g	66	14,9
Tuszka flądry 100g	83	16,5
Pstrąg Świerzy 230g	368	42,8
Rolmops marynowany z ogórkiem 50g	74	6,2
Kawałek wędzonego tuńczyka 150g	205	36
1 łyżeczka czarnego kawioru 10g	8	1,1
Filet z sandacza 230g	209	44,6
Dzwonko łososia gotowanego na parze 135g	308	30,5
Filet z mintaja 120g	88	19,9
Okoń wędzony 100g	117	25,0
1 sielawa wędzona 30g	37	7,1
1 makrela świeża 250g	453	46,8
Porcja węgorza wędzonego 30g	98	5,4
Płat wędzonego śledzia 135g	293	33,8
1 dorsz wędzony 400g	376	88,4
Kawałek łososia wędzonego 250g	405	53,8
5 szprotek wędzonych 65g	158	12,5
1 szprotka wędzona 14g	34	2,7
1 pstrąg wędzony 230g	269	44,6
1 kawałek pstrąga wędzonego 20g	23	3,9
1 plaster polędwicy wędzonej z tuńczyka 30g	31	7,0
1 łyżka wędzonej makreli 35g	77	7,2
1 łyżka tuńczyka z wody 30g	33	7,5
Filet pstrąga wędzonego 60g	70	11,6
1 krewetka tygrysia 12g	11	2,6
Sushi z wędzonym łososiem 30g	43	2,0
Sushi z surowym tuńczykiem 30g	42	2,0
Smażone dzwonko z łososia 105g	351	24,0
Pstrąg w galarecie 430g	482	64,9
Filet z karpia 400g	440	72,0
Płat śledzia 100g	217	19,8
1 makrela wędzona 125g	276	25,9
Filet z pstrąga 250g	400	46,5
Puszka tuńczyka w oleju 120g	228	32,5