****

**SULUSSPORT.RU**

[**Таблица содержания белков, жиров и углеводов**](http://www.brimz.ru/tablica-soderzhaniya-belkov-zhirov-i-uglevodov.html)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Калорийность, килокалории** |
| **Простые** | **Крахмал** |
| **1 ГРУППА — Наиболее предпочтительные продукты** |
| **Источники белка** |
| **Мясо, птица:** |
| Телятина отварная | 30,7 | 0,9 | — | — | 131 |
| Кура отварная | 25,2 | 7,4 | — | — | 170 |
| Индейка отварная | 25,3 | 10,4 | — | — | 195 |
| Кролик отварной | 24,6 | 7,7 | — | — | 170 |
| **Рыба отварная ила припущенная** |
| Горбуша | 22,9 | 7,8 | — | — | 162 |
| Камбала | 18,3 | 3,3 | — | — | 103 |
| Минтай | 17,6 | 1 | — | — | 79 |
| Окунь морской | 19,9 | 3,6 | — | — | 112 |
| Судак | 21,3 | 1,3 | — | — | 97 |
| Треска | 17,8 | 0,7 | — | — | 78 |
| Хек | 18,5 | 2,3 | — | — | 95 |
| Щука | 21,3 | 1,3 | — | — | 97 |
| Кальмар (филе) | 18 | 2,2 | — | — | 75 |
| Крабы | 18,7 | 1,1 | 0,1 | — | 85 |
| Креветки | 17,8 | 1,1 | — | — | 81 |
| Белок яйца вареный1шт.- 25 г | 3 | — | — | 0,15 | 13 |
| **Молочные продукты** |
| Молоко обезжиренное | 3 | 0,05 | 4,7 | — | 31 |
| Кефир обезжиренный | 4,3 | 1 | 5,30 | — | 49 |
| Йогурт 1,5% жирности без сахара | 5 | 1,5 | 3,5 | — | 51 |
| Творог нежирный | 18 | 0,6 | 1,8 | — | 88 |
| Вареники с творогом 2 шт. | 10,7 | 1,2 | — | 27 | 170 |
| Сыры: пониженной жирности | 25-30 | окт.15 | — | — | 190-255 |
| **Источники жиров** |
| Растительные нерафинированные масла, (кроме пальмового, кокосового) | — | 99,9 | — | — | 899 |
| **Источники углеводов** |
| Вареники с картофелем2 шт. | 5,3 | 0,8 | — | 33 | 158 |
| Картофель отварной в мундирах | 2,4 | 0,4 | 0,5 | 11 | 82 |
| Рис отварной коричневый | 2,2 | 0,2 | 0,2 | 21,7 | 101 |
| Рис отварной шлифованный | 2,4 | 0,2 | 0,2 | 24,7 | 113 |
| **Каши** |
| Рисовая вязкая на воде | 1,5 | 0,1 | 1,1 | 16,3 | 78 |
| Гречневая рассыпчатая | 5,9 | 1,6 | 0,6 | 29,9 | 163 |
| Гречневая вязкая на воде | 3,2 | 3 | 1,3 | 15,8 | 90 |
| Пшенная рассыпчатая | 4,7 | 1,1 | 0,7 | 25,4 | 135 |
| Пшенная вязкая на воде | 3 | 0,7 | 1,4 | 16,2 | 90 |
| Овсяная из «Геркулеса» вязкая на воде | 2,9 | 1,4 | 1,7 | 13,1 | 84 |
| Перловая рассыпчатая | 3,1 | 0,4 | 0,5 | 21,6 | 106 |
| Овсяная вязкая на воде | 3 | 1,7 | 1,2 | 13,8 | 88 |
| Пшеничная (Полтавская) на воде | 3,2 | 0,3 | 1,6 | 17,1 | 92 |
| Ячневая рассыпчатая | 3,4 | 0,4 | 0,5 | 21,6 | 108 |
| Ячневая вязкая | 2,3 | 0,3 | 1,3 | 14,4 | 76 |
| Хлеб ржаной | 6,5 | 1,1 | — | 41,3 | 190 |
| **Овощи:** |
| Горошек зеленый | 5 | 0,2 | 6 | 6,8 | 73 |
| Капуста белокочанная | 1,8 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 27 |
| Капуста цветная отварная | 0 | 0,3 | 3,5 | 0,5 | 26 |
| Кабачки припущенные | 0,7 | 1,9 | 5,3 | — | 40 |
| Лук зеленый (перо) | 1,3 | — | 3,5 | — | 19 |
| Лук репчатый | 1,4 | — | 9 | 0,1 | 41 |
| Морковь | 1,3 | 0,1 | 7 | 0,2 | 34 |
| Огурцы | 0,7 | 0,1 | 1,8 | 0,1 | 11 |
| Перец сладкий | 1,3 | — | 5,2 | 0,1 | 26 |
| Зелень (петрушка, укроп, салат, щавель) | 1,5-3,7 | 0,4 | 1,7-6,8 | 0,6-1,2 | 17-49 |
| Редис | 1,2 | 0,1 | 3,5 | 0,3 | 21 |
| Репа | 1,5 | — | 5 | 0,3 | 27 |
| Свекла отварная | 1,8 | — | 10,6 | 0,2 | 49 |
| Томаты | 1,1 | 0,2 | 3,5 | 0,3 | 31 |
| **Бахчевые:** |
| Арбуз | 0,7 | 0,2 | 8,7 | 0,1 | 38 |
| Дыня | 0,6 | — | 9 | 0,1 | 38 |
| **Фрукты:** |
| Абрикосы | 0,9 | 0,1 | 9 | — | 41 |
| Алыча | 0,2 | — | 6,4 | — | 27 |
| Ананас | 0,4 | 0,2 | 11,5 | — | 49 |
| Бананы | 1,5 | 0,1 | 19 | 2 | 89 |
| Вишня | 0,8 | 0,5 | 10,3 | — | 52 |
| Гранат | 0,9 | — | 11,2 | — | 52 |
| Груша | 0,4 | 0,3 | 9 | 0,5 | 42 |
| Персики | 0,9 | 0,1 | 9,5 | — | 43 |
| Слива | 0,8 | — | 9,5 | 0,1 | 43 |
| Хурма | 0,5 | — | 13,2 | — | 53 |
| Черешня | 1,1 | 0,4 | 10,6 | — | 50 |
| Яблоки | 0,4 | 0,4 | 9 | 0,8 | 45 |
| Апельсин | 0,9 | 0,2 | 8,1 | — | 40 |
| Грейпфрут | 0,9 | 0,2 | 6,5 | — | 35 |
| Лимон | 0,9 | 0,1 | 3 | — | 33 |
| Мандарин | 0,8 | 0,3 | 8,1 | — | 40 |
| Брусника | 0,7 | 0,5 | 8 | — | 43 |
| Виноград | 0,6 | 9,2 | 15 | — | 65 |
| Клубника | 0,8 | 0,4 | 6,2 | 0,1 | 34 |
| Клюква | 0,5 | — | 3,8 | — | 26 |
| Крыжовник | 0,7 | 0,2 | 9,1 | — | 43 |
| Малина | 0,8 | 0,3 | 8,3 | — | 42 |
| Смородина красная | 0,6 | 0,2 | 73 | — | 39 |
| Смородина черная | 1 | 9,2 | 6,7 | 0,6 | 38 |
| **Грибы:** |
| Белые свежие | 3,7 | 1,7 | 1,1 | — | 23 |
| Шампиньоны свежие | 4,3 | 1 | 0,1 | — | 27 |
| **Квашенья, соленья.** |
| Капуста квашеная | 1,8 | — | 2,2 | — | 19 |
| **Фрукты сушеные:** |
| Курага | 5,2 | — | 55 | — | 234 |
| Изюм | 1,8 | — | 66 | — | 262 |
| Чернослив | 2,3 | — | 57,8 | 0,6 | 242 |
| Яблоки | 2,2 | — | 44,6 | 3,4 | 199 |
| Финики | 2,5 | — | 68,5 | 0 | 281 |
| **Мёд** |
| Мед натуральный | 0,8 | — | 74,8 | 5,5 | 314 |
| **Супы:** |
| Борщ, щи вегетарианские | 1 | 2 | 2,2-3,3 | 1,6-2,2 | 40-48 |
| Картофельный, с макаронными изделиями | 1,4 | 2,1 | 1,3 | 7,1 | 48 |
| Гороховый | 3,4 | 2,2 | — | 8,2 | 66 |
| Бульон куриный | 0,5 | 0,1 | — | — | 3 |
| Бульон мясной | 0,6 | 0,2 | — | — | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Калорийность, килокалории** |
| **Простые** | **Крахмал** |
| **II ГРУППА** |
| **Источники белка** |
| **Мясо, птица:** |
| Говядина вареная | 25,8 | 16,8 | — | — | 254 |
| Говядина тушеная (жир-5,мука) | 14,3 | 5,3 | — | 3,3 |   |
| Гуляш говяжий | 12,3 | 12,2 | — | 3,9 | 175 |
| Говядина жареная | 28,6 | 6,2 | — | — | 170 |
| Бифштекс | 28,8 | 11 | — | — | 214 |
| Бефстроганов | 18 | 14,3 | — | 0,6 | 228 |
| Баранина отварная | 22 | 17,2 | — | — | 243 |
| Печень гов. тушеная | 11 | 9,6 | — | — | 165 |
| Печень говяжья жареная (мука, жир) | 22,8 | 10,2 | — | 10,8 | 227 |
| Кура жареная | 26,3 | 11 | — | — | 204 |
| Индейка жареная | 26,2 | 13,5 | — | — | 226 |
| **Рыба жареная:** |
| Камбала | 18,5 | 8,6 | — | 3,6 | 166 |
| Карп | 19 | 11,1 | — | 3,6 | 190 |
| Минтай | 15,8 | 5,4 | — | 3,5 | 126 |
| Окунь морской | 21 | 9,7 | — | 4,2 | 188 |
| Судак | 17,8 | 5,7 | — | 3,3 | 136 |
| Треска | 15,9 | 5,1 | — | 3,2 | 121 |
| Хек | 16 | 6,3 | — | 3,3 | 134 |
| Щука | 17,7 | 5,8 | — | 3,4 | 137 |
| **Икра:** |
| Красная икра | 31,6 | 13,8 | — | — | 251 |
| Черная зернистая | 28,6 | 9,7 | — | — | 203 |
| Минтаевая | 28,4 | 1,9 | — | — | 131 |
| **Молочные прод.:** |
| Молоко 3,2 % | 2,8 | 3,2 | 4,7 | — | 58 |
| Кефир жирный | 2,8 | 3,2 | 4,1 | — | 56 |
| Творог полужирн. | 16,7 | 9 | 2 | — | 56 |
| Сырники из нежирного творога | 18,9 | 3,3 | 1,9 | 10,6 | 160 |
| Сырники из полужирного творога | 17,6 | 11,3 | 1,6 | 10,6 | 224 |
| Запеканка из нежирного творога | 17,6 | 4,2 | 8,3 | 6,3 | 171 |
| Запеканка из полужирного творога | 16,4 | 11,7 | 7,8 | 6,3 | 231 |
| **Сыры** |
| Голландский | 26 | 26,8 | — | — | 352 |
| Костромской | 25,2 | 26,3 | — | — | 345 |
| Брынза | 17,9 | 20,1 | — | — | 260 |
| Колбасный копченый | 23 | 19 | — | — | 270 |
| Плавленые сыры | 22 | 20 | — | — | 340 |
| **Источники жиров** |
| Растительные масла рафинированные | — | 99,8 | — | — | 899 |
| Маргарин | 0,3 | 82 | 1 | — | 743 |
| **Источники углеводов** |
| **Овощи:** |
| Картофель жареный | 2,8 | 9,5 | 1,6 | 21,8 | 192 |
| Запеканка картофельная | 3 | 53 | 1,7 | 14,9 | 128 |
| Лук репчатый | 2 | 14,8 | 12 | 0,1 | 187 |
| Капуста белокочанная тушеная | 2 | 33 | 9 | 0,6 | 75 |
| Капуста цветная | 3,1 | 6,1 | 2,8 | 2,7 | 89 |
| Кабачки жареные | 1,1 | 6 | 6,2 | 1,5 | 83 |
| Голубцы овощные | 2 | 5,2 | 5,1 | 4,5 | 93 |
| **Консервы овощные:** |
| Горошек зеленый | 3,1 | 0,2 | 3,3 | 3,2 | 40 |
| Томаты | 1,1 | — | 3,5 | 0,3 | 20 |
| Фасоль стручковая | 1,2 | 0,1 | 1,6 | 0,9 | 16 |
| Икра из баклажан | 1,7 | 13,3 | 4,5 | 0,59 | 148 |
| Икра из кабачков | 2 | 9 | 8 | 0,54 | 122 |
| Каша манная жидкаяна воде | 01.июл | 0,1 | 2,2 | 10,7 | 60 |
| Хлеб из муки грубого помола, ржано-пшеничный | 7 | 1,1 | — | 40,3 | 193 |
| Хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 8,1 | 1,2 | — | 42 | 203 |
| **Соки натуральные, без сахара:** |
| Томатный | 1 | — | 3,3 | 0,2 | 19 |
| Абрикосовый | 0,5 | — | 13,7 | — | 56 |
| Апельсиновый | 0,7 | — | 12,8 | — | 54 |
| Виноградный | 0,3 | — | 13,8 | — | 54 |
| Вишневый | 0,7 | — | 10,2 | — | 47 |
| Грейпфуртовый | 0,3 | — | 8 | — | 36 |
| Персиковый | 0,3 | — | 17 | — | 66 |
| Сливовый | 0,3 | — | 16,1 | — | 66 |
| Яблочный | 0,5 | — | 9,1 | — | 38 |
| **Напитки:** |
| Яблочно-виноградн. | 0,4 | — | 12,8 | — | 51 |
| Кисель клюквенный | 0,03 | — | 10,6 | 3 | 54 |
| Компот из сухофрукт. | 0,4 | — | 15,1 | — | 60 |
| Компоты консервированные | 0,2-0,6 | — | 21-24,3 | — | 82-99 |
| Варенье фруктово-ягодное | 0,3-0,6 | — | 71-73 | 0,2 | 271-281 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы** | **Калорийность, килокалории** |
| **Простые** | **Крахмал** |
| **III ГРУППА — Наименее предпочтительные продукты** |
| **Источники белка** |
| **Мясо, птица:** |
| Свинина отварная | 22,6 | 31,6 | — | — | 375 |
| Свинина жареная | 20 | 24,2 | — | — | 298 |
| Шницель рубленый из свинины | 13,5 | 42,5 | — | 10,1 | 477 |
| Котлеты рубленые из говядины | 14,6 | 11,8 | — | 13,6 | 220 |
| Шашлык из баранины | 22,9 | 30,4 | — | 3 | 372 |
| Котлета отбивная из баранины | 20 | 28 | — | 10 | 373 |
| Утка отварная | 19,7 | 18,8 | — | — | 248 |
| Утка жареная | 22,6 | 19,5 | — | — | 266 |
| Паштет из печени | 18 | 15,3 | — | 4,7 | 227 |
| Пельмени 4 шт. | 14,5 | 14,5 | — | 33,3 | 312 |
| Мясные консервы разные | 15-20 | 15-22 | — | — | 195-298 |
| **Колбасные изделия:** |
| Колбаса докторская | 12,8 | 22,2 | — | 1,5 | 257 |
| Колбаса молочная | 11,7 | 22,8 | — | 2,8 | 252 |
| Колбаса краковская | 16,2 | 44,6 | — | — | 466 |
| Колбаса таллинская | 17,1 | 33,8 | — | — | 373 |
| Сервелат | 24 | 40,5 | — | — | 461 |
| Сардельки говяжьи | 11,4 | 18,2 | — | 1,5 | 215 |
| Сардельки свиные | 10,1 | 31,6 | — | — | 332 |
| Сосиски молочные | 11 | 23,9 | — | 1,6 | 266 |
| Ветчина | 22,6 | 20,9 | — | — | 279 |
| Окорок | 14,3 | 25,6 | — | — | 288 |
| **Рыба соленая:** |
| Килька | 17,1 | 7,7 | — | — | 137 |
| Сельдь | 17,5 | 11,4 | — | — | 173 |
| Рыба копченая: |   |   |   |   |   |
| Треска | 26 | 1,2 | — | — | 115 |
| Скумбрия | 23,4 | 6,4 | — | — | 150 |
| Балык осетровый | 20,4 | 12,5 | — | — | 194 |
| **Рыбные консервы:** |
| Печень трески натуральная | 4,2 | 65,7 | — | 1,2 | 613 |
| Сардины в масле | 17,9 | 19,7 | — | — | 249 |
| Сайра, в масле бланшированная | 18,3 | 23,3 | — | — | 283 |
| Шпроты | 17,4 | 32,4 | — | 0,4 | 363 |
| Яичница-глазунья | 12,9 | 20,9 | — | 0,9 | 243 |
| Омлет | 9,6 | 15,4 | — | 1,9 | 184 |
| **Молочные продукты:** |
| Молоко 6% жирности | 3 | 6 | 4,7 | — | 84 |
| Сливки 10% жирн. | 3 | 10 | 4 | — | 118 |
| Творог жирный 18% | 14 | 18 | 2,8 | — | 232 |
| Сырки и массы творожные | 7,1 | 23 | 26 | — | 341 |
| Сырки глазированные | 8,5 | 27,8 | 30,5 | — | 407 |
| Молоко сгущенноебез сахара (7,5%) | 7 | 8,3 | 9,5 | — | 140 |
| **Сыры:** |
| Советский | 24,7 | 31,2 | — | — | 389 |
| Чеддер | 23,5 | 30,5 | — | — | 379 |
| **Источники жиров** |
| Сметана 20% жирн. | 2,8 | 20 | 3,2 | — | 206 |
| Масло сливочное | 0,5 | 82,5 | 0,8 | — | 748 |
| Масло крестьянское | 0,8 | 72,5 | 1,3 | — | 661 |
| Масло топленое | 0,3 | 98 | 0,6 | — | 887 |
| Жир кулинарный | — | 99,7 | — | — | 897 |
| Майонез | 2,8 | 67 | 2,6 | — | 624 |
| **Источники углеводов** |
| Макаронные изделия отварные | 4,1 | 0,4 | 0,6 | 18,4 | 98 |
| Батон | 8 | 0,9 | 0,8 | 48,1 | 235 |
| Сдоба обыкновенная | 8 | 5,6 | 5,3 | 46,5 | 299 |
| Бублики | 9 | 1,1 | 1,1 | 55,4 | 284 |
| Сушки простые | 10,9 | 1,3 | 1 | 67 | 335 |
| Сухари | 9 | 9,5 | 12,3 | 52,9 | 386 |
| Пирожки печеные | 12,9 | 7,2 | 4,1 | 33,3 | 268 |
| **Кондитерские изделия:** |
| Печенье простое, слад | 6,5 | 11,8 | 23,6 | 50,8 | 436 |
| Вафли с фруктовыми начинками | 3,2 | 2,8 | 63,8 | 16,3 | 350 |
| Пряники | 4,8 | 2,8 | 43 | 34,7 | 350 |
| Пирожное слоеное с кремом | 5,44 | 38,6 | 16,1 | 30,3 | 555 |
| Пирожное слоеное с кремом | 5,4 | 38,6 | 16,1 | 30,3 | 555 |
| Пирожное бисквитн | 4,7 | 9,3 | 55,6 | 8,6 | 351 |
| Пирожное песочное | 5,1 | 18,5 | 35,5 | 27,3 | 435 |
| Пирожное заварное с кремом | 5,9 | 10,2 | 42,6 | 12,6 | 329 |
| Халва подсолнечная | 11,6 | 29,7 | 41,5 | 1,1 | 523 |
| Зефир, пастила | 0,5 | — | 76,8 | 3,6 | 310 |
| Мармелад желейный | — | 0,1 | 68,2 | 9,5 | 302 |
| Карамель с фруктовой начинкой | 0,1 | 0,1 | 80,9 | 11,2 | 357 |
| конфеты шоколадн. | 5,8 | 32 | 48,6 | 9,3 | 535 |
| Шоколад молочный | 6,9 | 35,7 | 49,5 | 2,9 | 550 |
| Шоколад горький(какао более 60% ) | 5,4 | 35,3 | 47,2 | 5,4 | 540 |
| Сахар-песок | — | — | 99,8 | — | 379 |
| **Мороженое:** |
| Молочное | 3,2 | 3,5 | 15,5 | — | 126 |
| Сливочное | 3,3 | 10 | 14 | — | 179 |
| Пломбир | 3,2 | 15 | 15 | — | 227 |
| Эскимо | 3,5 | 20 | 14,3 | — | 270 |
| **Консервы молочные:** |
| Молоко сгущенное с сахаром | 7,2 | 8,5 | 43,5 | — | 320 |
| Сливки сгущенные с сахаром | 8 | 19 | 37 | — | 382 |
| Какао со сгущенным молоком и сахаром | 8,2 | 7,5 | 43,5 | — | 309 |
| **Соусы:** |
| Соус томатный острый | 2,5 | — | 20,8 | 1 | 98 |
| Томат-паста | 4,8 | — | 18 | 1 | 99 |
| **Напитки:** |
| Безалкогольные, газированные на плодово-ягодных настоях с сахаром | — | — | 7,5-12 | — | 30-48 |
| Чай черный байховый с сахаром | — | — | 8 | — | 32 |
| Кофе черный с сахаром | — | — | 8 | — | 32 |
| Какао с молоком | 1,9 | 1,9 | 12,1 | 2,4 | 74 |
| **Напитки:** |
| Минеральная вода | — | — | — | — | — |
| Квас | — | — | 5 | — | 25 |
| Пиво разное | — | — | 4,8-8,8 | — | 37-64 |
| Вина сухие (белое, красное) | — | — | 0,2 | — | 65 — 70 |
| Вино, шампанское полусухое | — | — | 5 | — | 88 |
| Вина десертные, крепленые | — | — | 16-20 | — | 150-170 |
| Ликер | — | — | 45 | — | 313 |
| Наливки | — | — | 30 |   | 216 |