

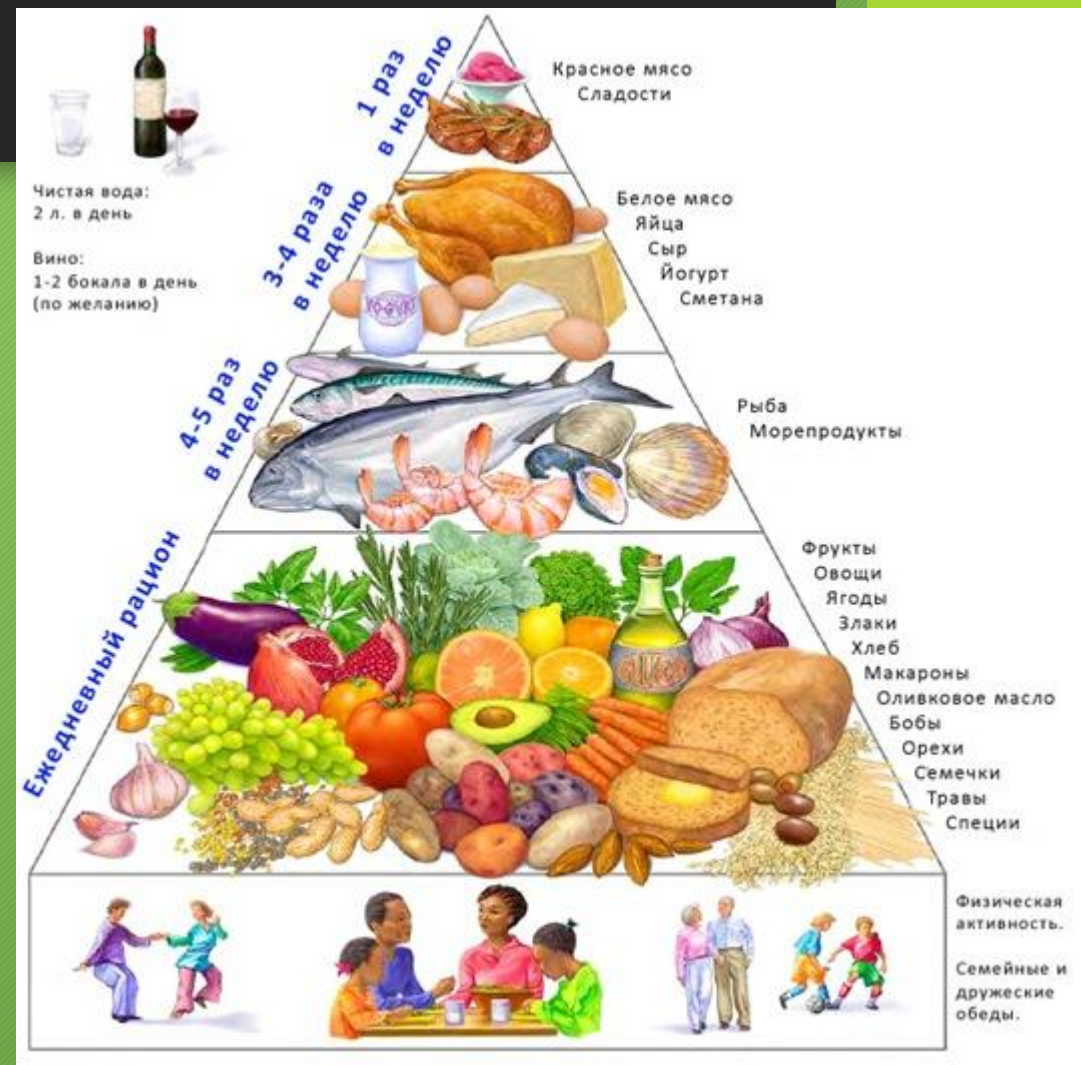
Кабардино-Балкарский
Государственный Медицинский
Факультет
при КБГУ им.Бербекова

Продукты диетического питания



Диетические продукты

Диетические продукты – это пищевые продукты с невысокой калорийностью, но полностью удовлетворяющие потребность организма в питательных веществах. В представлении многих людей диетические продукты – это всевозможные пищевые добавки, различные вытяжки, витаминизированные каши и т.д. На самом деле продукты, которые можно отнести к диетическим, находятся на прилавках обычных магазинов и представляют собой привычные для нас продукты питания.



Крупы



гречневая
крупа



овсяная
крупа



пшеничная
крупа



пшенная
крупа



перловая
крупа



ячневая
крупа



манная
крупа



гороховая
крупа



кукурузная
крупа

Отруби



Орехи



кешью
(cashew)



арахис
(peanut)



макадами
(macadamia)



фундук
(hazelnut, filbert)



пекан
(pecan)



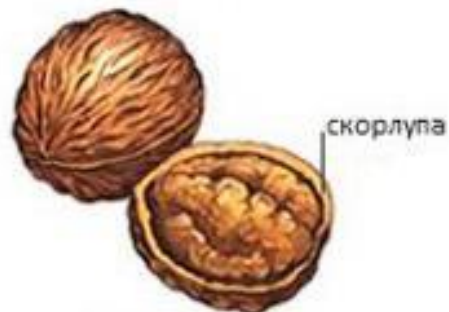
миндаль
(almond)



фисташки
(pistachio)



бразильский
(brazil)



грецкий
(walnut)



каштан
(chestnut)

Рыба и морепродукты



Мясо (Птиц и другие мясопродукты)

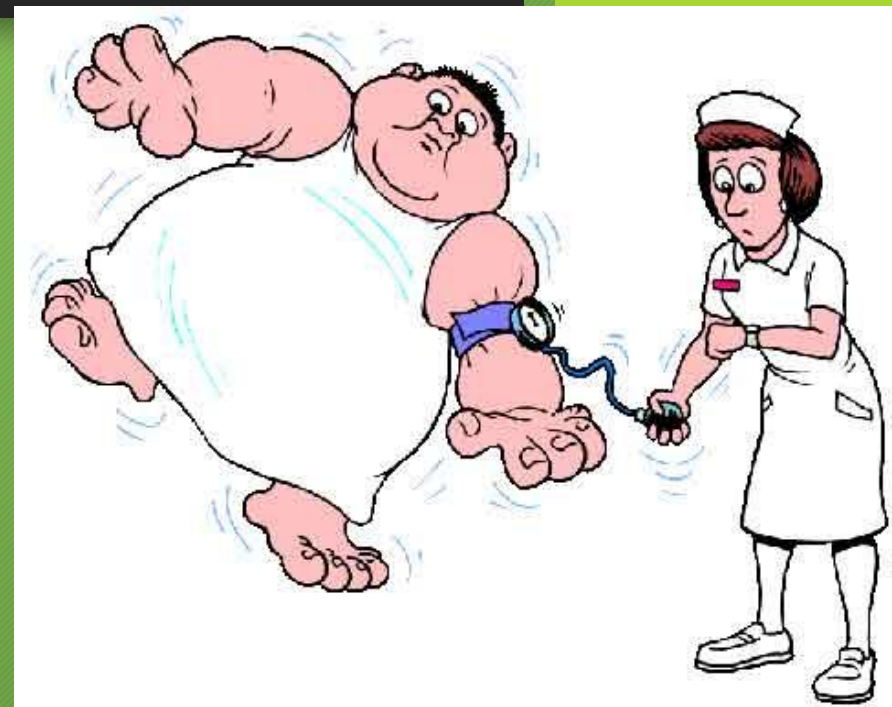


Молочные продукты



Калории в продуктах

Для того чтобы эффективно бороться с избыточным весом, необходимо иметь представление о калорийности продуктов. Сами по себе калории в продуктах не могут служить для определения диетической ценности продуктов питания, так как определяющим фактором здесь будет содержание жиров, белков и углеводов, т.е. пищевая ценность. Меньше всего калорий в продуктах содержится в овощах и фруктах, наибольшее количество - в сладостях, орехах, мясных деликатесах и маргаринах.



Для определения энергетической ценности каждого отдельного продукта существует таблица калорийности продуктов. С ее помощью можно определить пищевую ценность нашего рациона и его калорийность.

Калории в продуктах

Таблица калорийности разных продуктов

Наименование продукта	Ккал/100г
Мясо (птица и мясопродукты)	
Баранина жирная	316
Ветчина	365
Говядина тушеная	180
Говядина жареная	170
Грудинка	475
Гусь	300
Индейка	150
Колбаса вареная	250
Колбаса полукопченая	380
Корейка	430
Крольчатина	115
Курица вареная	135
Курица жареная	210
Печень говяжья	100
Почки	66
Сардельки	160
Свинина отбивная	265
Свинина тушеная	350
Сердце	87
Сосиски	135
Телятина	90
Утка	405
Язык	165

Наименование продукта	Ккал/100г
Рыба и морепродукты	
Икра зернистая	250
Икра кетовая	245
Икра минтая	130
Кальмар	75
Карп	46
Карп жареный	145
Кета	157
Кон-вы рыбные/в масле	320
Кон-вы рыбные	120
Креветки	85
Крабы	70
Лещ	48
Лососина жареная	145
Лососина копченая	385
Минтай	70
Морская капуста	16
Навага	44
Окунь	95
Раки	75
Салака	98
Севрюга	137
Сельдь атлантическая	57
Судак	43
Треска	59
Шпроты в масле	250
Щука	41
Камбала	88

Наименование продукта	Ккал/100г
Молочные продукты	
Ацидофилин (3,2%)	58
Брынза коровья	260
Йогурт (1,5%)	51
Кефир жирный	60
Кефир (1%)	38
Кефир (0%)	30
Молоко (3,2%)	60
Молоко коровье цельное	68
Мороженое сливочное	220
Простокваша	59
Ряженка	85
Сливки (10%)	120
Сливки (20%)	300
Сметана (10%)	115
Сметана (20%)	210
Сыр голландский	357
Сыр Ламбер	377
Сыр Пармезан	330
Сыр российский	371
Сырки творожные	380
Творог (18%)	226
Творог со сметаной	260
Творог нежирный	80

Наименование продукта	Ккал/100г
Зерновые и бобовые	
Горох зеленый	280
Мука пшеничная	348
Мука ржаная	347
Какао-порошок	375
Крупа гречневая	346
Крупа манная	340
Крупа овсяная	374
Крупа перловая	342
Крупа пшеничная	352
Крупа ячневая	343
Кукурузные хлопья	369
Макароны	350
Овсяные хлопья	305
Рис	337
Соя	395
Фасоль	328
Чечевица	310
Ячменные хлопья	315
Пшено	351
Толокно	357
Nestle Corn Flakes	368

Яйцо куриное	
Яйцо куриное 1шт	65
Яичный порошок	540

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 150 200 250 300 350 400 450 500 550 600

шкала калорийности продуктов

Таблица калорийности разных продуктов

Наименование продукта	Ккал/100г
Овощи и зелень	
Баклажаны	28
Зеленый горошек	75
Кабачки	18
Капуста белокочанная	23
Капуста брюссельская	12
Капуста квашенная	28
Капуста краснокочанная	27
Капуста цветная	18
Картофель отварной	60
Лук зеленый	18
Лук репчатый	43
Морковь	33
Огурцы свежие	15
Перец сладкий	19
Петрушка	23
Помидоры	20
Ревень	16
Редис	16
Редька	25
Репи	23
Салат	11
Свекла	40
Тыква	20
Укроп	30
Хрен	49
Шпинат	16

Наименование продукта	Ккал/100г
Фрукты и ягоды	
Абрикосы	47
Авокадо	100
Алыча	38
Ананас	44
Апельсин	45
Арбуз	40
Бананы	90
Брусника	45
Виноград	45
Вишня	70
Грейпфрут	25
Голубика	30
Груша	37
Дыня	42
Ежевика	45
Земляника	33
Киви	38
Клюква	50
Крыжовник	33
Лимон	48
Малина	30
Мандарин	45
Персики	41
Слива	44
Смородина	43
Черешня	53
Черника	44
Яблоки	45

Наименование продукта	Ккал/100г
Грибы	
Грибы жареные	165
Опята	20
Подберезовики	30
Подосиновики	30
Грибы белые	25
Грибы белые сушеные	210
Грибы вареные	25
Грибы в сметане	230

Орехи	
Семечки	580
Орехи грецкие	650
Орехи земляные	470
Орехи кедровые	620
Миндаль	600
Фисташки	620
Фундук	670

Сушеные плоды	
Изюм	270
Инжир	290
Кишмиш	310
Курага	290
Финики	290
Чернослив	220
Яблоки	210

Наименование продукта	Ккал/100г
Хлебобулочные изделия	
Хлеб ржаной	210
Хлеб пшеничный	265
Сахар	295
Лепешка ржаная	375
Сдобная выпечка	300
Сушки, пряники	330
Хлеб Дарницкий	206

Соусы, жиры	
Жир топленый	930
Кетчуп	80
Майонез	625
Майонез легкий	260
Маргарин сливочный	745
Маргарин бутербродный	670
Маргарин для выпечки	675
Масло кукурузное	900
Масло оливковое	824
Масло подсолнечное	900
Масло сливочное	750

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 150 200 250 300 350 400 450 500 550 600

шкала калорийности продуктов

to1sruh.net

Спасибо за внимание