

ОВОЩИ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	ПИТАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (на 100 г)				Общая оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Сырая капуста	10	25	2		4,3	10
Сырой лук	10	15	0,9		4,4	10
Свежие помидоры	10	12	0,9		2,8	10
Зеленый перец	10	15	0,9	0,4	2,2	10
Баклажаны	10	24	1,2	0,1	4,5	10
Брокколи	10	27	3	0,4	2,7	10
Грибы белые	10	34	3,7	1,7	1,1	10
Салат листовой	10	15	1,8		4,2	10
Редис	15	20	1,2	0,1	3,4	10
Вареная цветная капуста	15	18	3,1		0,4	10
Капуста белокочанная тушеная	15	75	2	33	9,6	10
Капуста квашеная	15	19	1,8		2,2	10
Свежие огурцы	20	13	0,6		1,8	10
Сырая морковь	35	29	1		6,2	10
Красный перец	15	65	2,3	0,3	15,8	8
Фасоль	40	60	5		10	7
Зеленый горошек свежий	40	72	5		14,5	6
Вареные кабачки	75	15	1	0,2	3	6
Свекла	64	42	1,5	0,1	8,8	5
Тыква	75	25	1		4,2	5
Маслины	15	175	1,8	16,3	5,3	4
Кукуруза	70	123	4,1	2,3	22,5	3
Чечевица	25	327	25,4	3	57,5	2
Жареная цветная капуста	35	120	3	18	0,4	2
Кабачки жареные	75	83	1,1	6	7,7	2
Вареный картофель	90	78	1,4	1	78	2
Вареная морковь	101	33	1		6	2
Семечки подсолнуха	8	572	21	53	4	1
Картофельные чипсы	80	336	5,9	37,6	49,3	0
Картофельное пюре с быстрого приготовления	90	369	7	9,2	83	0
Жареный картофель	95	340	5	17	42	0

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	ПИТАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (на 100 г)				Общая оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Грейпфрут	22	35	0,7	0,2	6,5	10
Малина	30	25	0,9	0,2	5	10
Черника	43	38	1,1		8,6	10
Голубика	42	34	1		7,7	10
Персики	30	37	0,8		9,3	9
Смородина	30	38	0,3	0,2	7,3	9
Яблоки	30	40	0,3	0,4	10,6	9
Груши	34	35	0,4	0,3	9,9	9
Свежие абрикосы	20	32	0,7		7,9	8
Сливы	22	40	0,7		9,6	8
Клубника	32	30	0,7	0,4	6,3	8
Киви	50	37	1,1		3,4	8
Вишня	22	52	0,8	0,5	10,3	7
Облепиха	30	52	0,9	2,5	5	7
Апельсины	35	33	0,9	0,2	8,3	7
Черешня	25	46	0,9	0,4	11,3	6
Крыжовник	40	43	0,7	0,2	9,1	6
Мандарины	40	23	0,9		8	5
Манго	55	20	0,51	0,27	17	4
Дыня	65	15	1		5,3	3
Бананы	65	47	1,1	0,2	19,2	3
Виноград	40	60	0,6	0,2	16	2
Ананасы	66	46	0,5		11,6	2
Арбуз	72	27	0,2	0,6	8	2
Чернослив	25	200	2,3		49	1
Сухие абрикосы	30	182	4,8		43,4	1
Изюм	65	255	1,9		65	1
Инжир	35	257	3,1	0,8	57,9	0
Абрикосы консервированные	91	62	0,4		15	0
Финики	146	213	1,7		54,9	0

КРУПЫ И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	ПИТАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (на 100 г)				Общая оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Отруби	51	165	16	3,8	16,6	8
Каша Геркулес	55	84	2,9	1,4	14,8	7
Рис коричневый	79	101	2,2	0,2	0,2	6
Спагетти из муки грубого помола	38	197	6,7	0,9	39,7	5
Хлеб цельнозерновой (пшеничный, ржаной)	40	193	7	1,1	40,3	5
Хлеб с отрубями	45	244	7,8	2,4	46,8	5
Перловая крупа	22	320	9,3	1,1	66,5	4
Гречневая крупа	50	335	12,1	2,9	67	3
Ячневая крупа	50	324	10	1,3	66,3	3
Вареники с творогом (2 шт)	55	170	10,7	1,2	27	3
Вареники с картофелем (2 шт)	60	158	5,3	0,8	33	3
Манная крупа	65	339	10,5	1,4	72	3
Хлеб черный	65	225	7,9	1,1	46	3
Овсяная крупа	66	305	11	6,2	50,1	3
Мука пшеничная	69	343	12,7	1,1	70,6	2
Пельмени, равиоли	70	219	9,9	13,9	13,5	2
Пшеничная крупа	71	348	11,5	3,3	66,5	2
Пита	82	242	7,4	0,8	49,9	2
Спагетти, макароны	90	98	3,6	0,4	52	2
Рисовая каша	90	144	2,4	3,5	25,8	2
Рис белый	83	322	7,2	1,8	71	1
Хлеб белый	85	290	9,1	3	55,4	1
Пицца с сыром	86	235	9	11,8	24,8	1
Печенье и торты (среднее)	75	400	4	25	70	0
Булочки сдобные	88	392	8,1	12	61	0
Булочка для хот дога	88	287	8,7	3,1	59	0
Крекеры	80	447	8,2	16,5	65,5	0
Мюсли, корнфлекс	80	84	3,6	3,4	67	0
Булочка для гамбургера	92	293	8,9	4,1	57,9	0
Рисовая мука	95	345	8	1	81	0
Тост из белого хлеба	100	257	7,6	2,9	52,8	0
Бублик пшеничный	103	276	9,1	1,1	57,1	0

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	ПИТАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (на 100 г)				Общая оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Молоко соевое	30	40	3,8			8
Молоко обезжиренное	27	33	3,5	0,2	5,1	6
Йогурт 1.5%	35	47	5	1,5	3,5	5
Кефир нежирный		40	3		3,8	5
Творог нежирный		88	16	0,6	1,6	5
Молоко натуральное	32	60	3,1	4,2	4,8	3
Йогурт фруктовый	52	105	5,1	2,8	15,7	3
Шоколадный напиток	34	77	3,6	2,4	10,8	1
Сырники из творога	70	200	18	1,9	10,6	1
Творог 20% жирности		96	14	20	1,2	1
Брынза		260	17,9	20,1		1
Сыр плавленый		271	20	20	3,8	1
Сливки	30	206	2,8	20	3,7	0
Мороженое молочное	79	218	4,2	11,8	23,7	0
Молоко сгущенное с сахаром	80	320	7,2	8,5	43,5	0
Сыры (примерно)		300	14-18	25-40		0
Сметана		447	1,5	48,2	2	0

ЖИРЫ, МАСЛА И ПРИПРАВЫ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	ПИТАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (на 100 г)				Общая оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Кетчуп	15	98	2,1		24	5
Оливковое масло		900		99		3
Растительное масло		900		99,9		2
Соус для салата готовый		560	3,3	36	10,3	0
Майонез		718	1,8	78,9	0,1	0
Маргарин		730	0,2	85,3	1	0
Сливочное масло		740	0,4	85		0
Сало		841	1,4	90		0

МЯСО И ЯЙЦА

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	ПИТАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (на 100 г)				Общая оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Белок одного яйца		17	3,6		0,3	10
Почки		88	19,8	4,3		9
Курятина (без кожи)		150	25	6		8
Индейка (нежирная)		165	24	7	0,9	8
Мозги говяжьи		124	11,7	8,6		7
Печень	50	129	19	5,4		6
Говядина нежирная		168	20,2	7		6
Язык говяжий		173	16	12,1		6
Кролик, зайчатина		181	23,8	9,4		5
Бефстроганов	50	228	18	14,3	6,6	4
Яйца		152	13,3	11,9	0,7	4
Сосиски	28	225	10,4	20	0,8	3
Говядина (фарш)	50	220	23	15,2		3
Баранина нежирная		166	20,8	9		3
Желток одного яйца		59	2,7	5,2	0,1	2
Курица жареная		204	26,3	11		2
Свинина нежирная		226	25	28,1		2
Колбасы		170-420	13-20	13-35	1-4,2	2
Утка		313	17,6	26,6		1
Гусь		319	29,3	22,4		1
Баранина		300	24	25		0
Свинина		332	18,6	50,3		0
Сало свиное		841	1,4	90		0

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	ПИТАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (на 100 г)				Общая оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Морская капуста		5	0,9	0,2	0,3	10
Крабы		68	16	0,5		10
Кальмары		74	18	0,4		10
Треска		76	17	0,7		10
Щука		78	18	0,5		10
Тунец		80	17	1		10
Кефаль		85	21,4	4,3		9
Хек		86	16,6	2,2		9
Форель		89	15,5	3		9
Карп		95	19,9	1,4		8
Устрицы		95	14	3		7
Креветки		95	20	1,8		7
Судак		97	21,3	1,3		7
Камбала		105	18,2	2,3		7
Сельдь		140	15,5	8,7		6
Белуга		131	23,8	4		6
Икра минтая		131	28,4	1,9		6
Горбуша		147	21	7		6
Окунь		158	19	2,2		6
Копченая треска		111	23,3	0,9		5
Семга		160	16,3	10,5		4
Сардина		188	23,7	28,3		3
Скумбрия		191	18	13,2		3
Икра красная		261	27	13,4		2
Угорь		200	17,7	32,4		1
Печень трески		913	14	23		1

СОКИ, НАПИТКИ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	ПИТАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (на 100 г)				Общая оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Вода минеральная						10
Сок Алоэ	35	25			8,3	10
Чай Термоджетикс		5	0,2		1,4	10
Коктейль Формула 1	30	180	20	6,5	22	10
Чай						10
Томатный сок	15	16	0,7	0,2	3,2	8
Апельсиновый сок свежавыжатый	40	33	0,4		8,5	6
Сок яблочный без сахара	40	46	0,5	0,1	10,1	5
Ананасовый сок без сахара	46	53	0,4		13,4	4
Сок виноградный без сахара	48	54	0,3		13,8	4
Сок грейпфрута без сахара	48	36	0,3		8	4
Белое вино		66	0,1		0,6	4
Красное вино	44	68	0,2		0,3	3
Квас	15-30	88			5	2
Десертное вино	15-30	150-170	0,2		16-20	1
Наливки	15-30	216			30	1
Пиво	66	42	0,3		4,6	1
Сок в упаковке	74	54	0,7		12,8	1
Кофе	42	58	0,7	1	11,2	1
Ликер	15-30	313			45	0
Фанта	70	48			11,7	0
Спрайт	70	96			26	0
Кола	70	96			26	0
Водка		222			6,9	0

РАЗНОЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ГИ	ПИТАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (на 100 г)				Общая оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Белковый батончик Гербалайф (1)	35	136	10	16	3,7	10
Овощи на пару						10
Тушеные овощи						10
Икра кабачковая	15	122	2	9	8,54	7
Икра из баклажан	15	148	1,7	13,3	5,09	7
Какао (порошок)	25	312	20,4	35,6	35	2
Грецкие орехи	15	698	14,8	64	13,7	1
Арахис	20	570	28	49	8,6	1
Мармелад ягодный без сахара	30	321	0,1		79,4	1
Шаурма	70	475	41,6	26	48	1
Мед	90	310	0,6	0	78,4	1
Шоколад черный (70% какао)	22	539	6,2	35,4	48,2	0
Шоколад молочный	70	530	2	30	63	0
Сахар	70	394	0,5	0	104,5	0
Варенье	70	550	6	34	56	0
Халва	70	522	12,7	29,9	50,6	0
Батончики (Марс, Сникерс, Твикс)	70	500	10,4	28,4	51,7	0
Попкорн	85	480	2,1	20	77,6	0
Мороженое	87	205	4,1	11,3	19,8	0
Хотдог	90	310	11	20	22	0
ФАСТ ФУД: бургер, чипсы, кола	103	880	32	40	99	0
СУПЫ: Борщ вегетарианский	30	48	1	2	5	10
Суп гороховый	30	66	3,4	2,2	8,2	7
Бульон куриный		15	2	0,5	0,3	5
Борщ мясной	30	95	5	4	5	5
Суп картофельный с макаронами	40	48	1,4	2,1	8,4	4
САЛАТЫ: Салат из свежих овощей		80				10
Греческий салат		160				9
Салат винегрет	35	180	5,1	12	26	5
Салат Цезарь		200				5
Салат мясной	38	226	7,5	20,3	3,3	4
Салат оливье	52	183	9,2	14,1	6,1	2
Салат под шубой	43	271	6,7	25	4,7	1

Не рекомендуется добавлять майонез и готовые соусы в салаты. Используйте оливковое и каноловое масла. Во время приготовления пищи избегайте жарки и копчения. Гораздо лучше для здоровья и контроля веса готовить пищу на пару, тушить, варить, запекать в воле.