

УНИКАЛЬНЫЙ КОНСТРУКТОР КАЛОРИЙ



Как составить разнообразное меню на день и не переест? Используйте наш конструктор калорий – мы подсчитали для вас калорийность основных блюд, закусок и напитков.

Примечание: 1 порция хлопьев, круп и макаронных изделий рассчитывается как 50 г в сухом виде.

Овсяные хлопья 1 порция/170 ккал	Яичница из 2 яиц 190 ккал	Домашний творог 200 г/310 ккал	Кукурузные хлопья 1 порция/195 ккал	Яйцо вареное 75 ккал	Стакан йогурта 165 ккал	Зерновой тост 95 ккал	Бутерброд с сыром 235 ккал	Бутерброд с ветчиной 230 ккал
Яблоко 70 ккал	Банан 125 ккал	Апельсин 45 ккал	Виноград 200 г/130 ккал	Киви 1 шт./45 ккал	Чернослив 1 шт./15 ккал	Грецкий орех 1 ядро/50 ккал	Сушеный инжир 1 шт./50 ккал	Курага 1 шт./15 ккал
Овощной суп 400 г/100 ккал	Куриный бульон 1 ст./65 ккал	Борщ с мясом 400 г/250 ккал	Грибной суп-пюре 400 г/140 ккал	Свекольник 400 г/150 ккал	Рис 1 порция/140 ккал	Гречка 1 порция/155 ккал	Макароны 1 порция/155 ккал	Пельмени 200 г/600 ккал
Отварное куриное филе 200 г/220 ккал	Жареный стейк лосося 200 г/200 ккал	Говяжья отбивная 190 ккал	Говяжья печень 200 г/300 ккал	Говяжья котлета 360 ккал	Рыбная котлета 165 ккал	Говяжий гуляш 200 г/180 ккал	2 сосиски 275 ккал	Жареный окорочок 350 ккал
Салат из свеклы 200 г/190 ккал	Квашеная капуста 200 г/40 ккал	Салат из огурцов 200 г/120 ккал	Винегрет с фасолью 200 г/245 ккал	Овощное рагу с мясом 200 г/220 ккал	Овощи на пару 200 г/190 ккал	Печеный картофель 1 шт./100 ккал	Отварной картофель 1 шт./85 ккал	Салат «Цезарь» 200/380 ккал
Шоколад 1 полоска/140 ккал	Бисквитный торт 1 кусок/535 ккал	Ролл с тунцом 2 шт./120 ккал	Кусок пиццы 610 ккал	Чизбургер 300 ккал	Пломбир 200 г/140 ккал	Зефир 1 шт./135 ккал	Чипсы 25 г/135 ккал	Шоколадная конфета 1 шт./60 ккал
Леденец 1 шт./40 ккал	Мармелад 1 шт./30 ккал	Овсяное печенье 1 шт./165 ккал	Пряник 1 шт./140 ккал	Апельсиновый сок 1 ст./75 ккал	Томатный сок 1 ст./40 ккал	Кофе без сахара 8 ккал	Кофе со сливками 55 ккал	Чай без сахара 2 ккал
Стакан молока 110 ккал	Стакан кефира 115 ккал	Стакан компота 170 ккал	Светлое пиво 0,5 л/225 ккал	Белое сухое вино 100 г/65 ккал	Шампанское 100 г/90 ккал	Красное сухое вино 100 г/75 ккал	«Мохито» 215 ккал	Джин с тоником 200 ккал
Сахар 1 ч. л./25 ккал	Сливочное масло 1 ч. л./185 ккал	Подсолнечное масло 1 ч. л./40 ккал	Мед 1 ч. л./40 ккал	Сметана 1 ч. л./35 ккал	Варенье 1 ч. л./50 ккал	Сгущенка 1 ч. л./30 ккал	Томатный соус 1 ч. л./10 ккал	Майонез 1 ч. л./65 ккал

ИДЕАЛЬНОЕ МЕНЮ

Что лучше есть утром, что на обед, а что – вечером и в каких порциях?
Используйте наши подсказки и питайтесь сбалансированно и вкусно!

Хлеб, крупы и макаронные изделия

Едим: каждый день, в любое время дня.
Сколько: 5-11 порций в день (1 порция = 1 ломтик хлеба, 50 г готовой каши, 1/2 чашки (0,4 л) макарон).

Калорийность 100 г продукта (в сухом виде): хлеб 207-370 ккал (7-10 г белка/1-8 г жира/41-70 г углеводов), крупы 300-330 (6-13/1-6 /50-68), макаронные изделия 305-370 (10-12/1/68-75).
Предпочтительнее: черный хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы и крупы (не хлопья).



Молочные продукты и сыры

Едим: каждый день, предпочтительнее во второй половине дня.
Сколько: 2-3 порции в день (1 порция = 1 ст. молока, кефира или йогурта, 50 г творога, 60 г сыра).

Калорийность 100 г продукта: молоко 31-84 ккал (3 г белка/0-6 г жира/5 г углеводов), творог 88-231 ккал (14-18/1-18/1-3), кефир 30-53 (3/0-3/4), сметана 114-294 (2-3/10-30/3), майонез 625 (3/67/3), сливки 118-337 (3/10-35/3-4), йогурт 51-85 (5/1-3/4-9), сыры 260-396 (18-25/20-32/0).
Предпочтительнее: молочные продукты 2,5-5% жирности, твердые сыры (а не плавленые).



Бобовые и орехи

Едим: каждый день, предпочтительнее в первой половине дня.
Сколько: 2-3 порции в день (1 порция = 1/2 чашки вареных бобовых, 1/2 чашки орехов).

Калорийность 100 г продукта: горох 298 ккал (20 г белка/2 г жира/49 г углеводов), фасоль 292 (21/2/47), воздушная кукуруза 382 (13/4/72), чечевица 284 (24/1/43), арахис 551 (26/45/10), грецкие орехи 700 (16/62/18), миндаль 649 (19/57/20), кешью 633 (25/54/13), семечки подсолнечника 610 (23/49/19).
Предпочтительнее: сушеные бобовые (а не консервированные) и несоленые орехи.



Мясо, птица, рыба и яйца

Едим: каждый день, предпочтительнее во второй половине дня.
Сколько: 3-4 порции в день (1 порция = 60 г вареного мяса или рыбы, 1 яйцо).

Калорийность 100 г продукта (в сыром виде): говядина 254 ккал (26 г белка/17 г жира/0 г углеводов), свинина 375 ккал (23/32/0), курица 170 (25/7/0), рыба 88-211 (18-20/2-15/0), яйца 157 (13/12/1).
Предпочтительнее: нежирное мясо и рыба, приготовленные на пару, отварные, запеченные целиком.



Фрукты

Едим: каждый день, в первой половине дня, между приемами пищи.
Сколько: 5-7 порций в день (1 порция = 1 фрукт или 1 ст. сока).

Калорийность 100 г продукта (в сыром виде): минимальная у грейпфрута – 35 ккал (1 г белка/0 г жира/7 г углеводов), средняя у граната – 52 (1/0/11), максимальная у банана – 89 (1/0/21).
Предпочтительнее: свежие фрукты (а не соки).



Овощи

Едим: каждый день, в любое время дня.

Сколько: 5-9 порций в день (1 порция = 1 чашка свежих листовых овощей или 1/2 чашки тертых сырых или вареных).
Калорийность 100 г продукта (в сыром виде): минимальная у огурцов – 11 ккал (1 г белка/0 г жира/2 г углеводов), средняя у моркови – 34 (1/0/7), максимальная у картофеля – 80 (2/0/16).
Предпочтительнее: тушеные и отварные овощи.



Масла и кондитерские изделия

Едим: жиры и масла в ограниченном количестве каждый день, кондитерские изделия – 1-2 раза в неделю.
Сколько: жиры и масла – не более 2 ст. л. в день, кондитерские изделия – по 1 порции (1 порция = 2-3 конфеты, 1 кусочек торта).
Калорийность 100 г продукта: сало – 739 ккал (2 г белка/79 г жира/0 г углеводов), растительные масла – 899 (0/99/0), сливочное масло – 747 (0/82/0), маргарин – 743 (0/82/1), торты – 335-533 (4-6/12-37/44-59), печенье – 436-566 (3-10/5-61/66-67), шоколад – 539-547 (5-6/35/52-53).
Предпочтительнее: сало, сливочное, оливковое, подсолнечное масла, фруктовые пироги, черный шоколад.

