

# НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ

## Молоко, молочная продукция

| Продукт         | Белки, грамм | Жиры, грамм | Углеводы, грамм | Килокалорий |
|-----------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| Молоко          | 2,8          | 3,2         | 4,7             | 58          |
| Нежирный кефир  | 3            | 0,1         | 3,8             | 30          |
| Нежирный йогурт | 5            | 1,5         | 3,5             | 51          |
| Нежирный творог | 18           | 0,6         | 1,5             | 86          |
| Ряженка         | 3            | 6           | 4               | 85          |

## Овощи, фрукты

| Продукт         | Белки, грамм | Жиры, грамм | Углеводы, грамм | Килокалорий |
|-----------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| Баклажан        | 0,6          | 0,1         | 5,5             | 25          |
| Кабачок         | 0,6          | 0,3         | 5,7             | 27          |
| Цветная капуста | 2,5          | 0           | 4,9             | 29          |
| Огурец          | 0,8          | 0           | 3               | 15          |
| Помидор         | 1,1          | 0,2         | 3,8             | 24          |
| Сладкий перец   | 1,3          | 0           | 5,7             | 23          |
| Морковь         | 1,2          | 0,1         | 7               | 33          |
| Фасоль          | 4            | 0           | 4,2             | 30          |
| Свекла          | 1,7          | 0           | 11              | 50          |
| Редис           | 1,2          | 0           | 4               | 20          |
| Яблоко          | 0,4          | 0           | 11,5            | 45          |
| Апельсин        | 0,9          | 0           | 8,5             | 39          |
| Банан           | 1,5          | 0,5         | 21              | 96          |
| Слива           | 0,6          | 0           | 10              | 44          |

## Мясо, рыба

| Продукт         | Белки, грамм | Жиры, грамм | Углеводы, грамм | Килокалорий |
|-----------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| Курица          | 20           | 8,8         | 0,6             | 165         |
| Кролик          | 22           | 11          | 0               | 183         |
| Говядина        | 19           | 12,5        | 0               | 187         |
| Индейка         | 21,6         | 12          | 0,8             | 197         |
| Окунь           | 18,5         | 0,9         | 0               | 82          |
| Судак           | 19           | 0,8         | 0               | 83          |
| Кальмар         | 18           | 0,3         | 0               | 75          |
| Креветка        | 18           | 0,8         | 0               | 83          |
| Морская капуста | 0,9          | 0,2         | 3               | 5           |
| Минтай          | 15,9         | 0,9         | 0               | 72          |

## Крупы, бобы, грибы

| Продукт     | Белки, грамм | Жиры, грамм | Углеводы, грамм | Килокалорий |
|-------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| Гречка      | 12,6         | 12,6        | 68              | 330         |
| Овсянка     | 11,9         | 5,8         | 66              | 345         |
| Рис         | 7            | 0,6         | 74              | 323         |
| Геркулес    | 13           | 6,2         | 6,6             | 355         |
| Бобы        | 6            | 0,1         | 8,3             | 58          |
| Белые грибы | 3,2          | 0,8         | 1,6             | 25          |
| Сыроежки    | 1,7          | 0,3         | 1,4             | 17          |

## Хлебные изделия, жиры, масла

| Продукт            | Белки, грамм | Жиры, грамм | Углеводы, грамм | Килокалорий |
|--------------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| Хлеб               | 4,7          | 0,7         | 50              | 215         |
| Растительное масло | 0            | 100         | 0               | 900         |
| Сливочное масло    | 0,6          | 82,5        | 0,9             | 750         |