



Каждая женщина, которая стремится сбросить лишние килограммы, должна следить не только за своим весом и придерживаться диет, но и четко знать, сколько калорий находится в каждом продукте питания. Но знать, сколько калорий находится в отдельных продуктах питания, часто бывает недостаточно, чтобы составить свой дневной рацион, необходимо еще и знать о количестве калорий в каждом блюде. В этом вам поможет наша таблица калорийности готовых блюд для похудения, с помощью которой вы сможете легко планировать свой дневной рацион.

Таблица калорийности гарниров

В этой таблице представлены самые популярные гарниры, которые используются в повседневной жизни. Калорийность гарниров показана из расчета на 100 г. блюда. Как видно из представленной таблицы, больше всего калорий находится в жареной картошке (фри), а меньше всего в картофельном пюре с молоком.

Название	Ккал	Б	Ж
пюре картоф. с молоком	65.0	?	?
макароны отварные	103.0	3.3	0.7

Таблица калорийности готовых блюд для похудения

07.10.2013 00:00

пюре карт. с молоком и маслом	85.0	?	?
вермишель яичная с обжаренными грибами	133.4	4.3	3.1
картошка жареная (масла много)	154.7	2.1	8.3
картофель фри	303.0	3.3	15.0
плов постный с грибами (не жирный)	10.9	3.1	2.9

Таблица калорийности салатов

В данной таблице представлены все самые популярные салаты, калорийность которых показана из расчета на 100г. блюда. Лидирует среди наименее калорийных салатов, салат из огурцов и помидоров, ну, а самым калорийным салатом является салат из селедки под шубой.

Название	Ккал	Б	Ж
салат пражский	140.0	?	?
салат сырая свекла-морковь-масло	80.0	?	?
салат Экзотический грибы-кура-ананас-майонез	80.0	3.1	1.7

салат из огурцов со сметаной	33.0	1.0	2.2
салат из капусты белокачанной с маслом	67.0	1.6	4.7
салат из моркови и яблок	59.0	1.0	0.3
салат из овощей с натуральным йогуртом	85.0	1.7	0.6
салат из огурцов и помидоров	32.0	1.1	1.8
салат из пекинской капусты с майонезом	94.0	1.6	8.1
салат овощной с майонезом	102.0	2.9	16.5
салат фруктовый	103.0	0.5	0.3
салат селедка под шубой	183.0	1.5	16.8

Таблица калорийности первых блюд

В этой таблице находятся самые распространенные первые блюда, калорийность которых показана из расчета на 100г. блюда. Наименее калорийным первым блюдом признан томатный суп, а первое блюдо с наибольшим количеством калорий считается гороховый суп.

Таблица калорийности готовых блюд для похудения

07.10.2013 00:00

Название	Ккал	Б	Ж
борщ на курином бульоне			
- тарелка (275г.)	31.0		
85.3	?		
?	?		
?	?		
?			
борщ красный	32.0	2.0	1.4
борщ украинский	36.0	1.9	0.6
свекольник	29.0	1.5	1.7
суп гороховый	66.0	4.4	2.4
суп грибной	26.0	1.3	1.8
суп из зеленого горошка	57.0	3.2	1.2
суп из цветной капусты	27.0	1.6	0.5
суп картофельный	38.0	1.4	1.1
суп картофельный со сметаной	47.0	1.5	1.9
суп луковый	44.0	1.4	2.7
суп овощной	28.0	1.4	1.1

Таблица калорийности готовых блюд для похудения

07.10.2013 00:00

суп овощной со сметаной	43.0	1.7	1.8
суп рисовый на молоке 3,2%	32.0	2.7	2.1
суп с вермишелью на молоке 3,2%	36.0	2.9	2.3
суп томатный	11.0	1.0	0.1
суп фасолевый	63.0	4.0	1.8
суп щавелевый	40.0	1.6	2.5
щи	31.0	1.7	2.1
щи кислые	22.0	1.4	1.2
окрошка мясная на квасе	52.0	2.1	1.7
окрошка на кефире	47.0	3.1	1.9
рассольник домашний	46.0	1.1	1.7
уха	46.0	3.4	1.0

Таблица калорийности вторых блюд

Таблица калорийности готовых блюд для похудения

07.10.2013 00:00

Данная таблица содержит в себе все популярные вторые блюда. Их калорийность показана из расчета на 100 г. блюда. Самым калорийным вторым блюдом признано ризотто с мясом и овощами, а наименее калорийное – солянка.

Название	Ккал	Б	Ж
солянка -много говядины с томатной пастой	100.0	?	?
запеканка из пангасиуса с картофелем	112.7	8.0	2.5
ленивые голубцы	124.4	1.7	3.6
бигос	119.0	5.1	9.9
перец фаршированный мясом и рисом			
- шт. (250г.)	160.0		
400.0	4.4		
0.0	10.6		
0.0	13.7		
0.0			
ризотто с мясом и овощами	185.0	6.6	10.0
яичница	119.0	9.8	8.7
горшочки картошка с овощами, свиной и сметаной (без масла)	127.0	5.8	8.2
перец, фаршированный рисом и помидорами	119.8	5.2	8.3

Таблица калорийности круп отварных и каш

В следующей таблице представлены блюда из отварных круп и каш, калорийность которых определена из расчета на 100г. блюда. Наименее калорийной среди представленных в таблице блюд, является овсяная каша с молоком, а наиболее калорийным блюдом – гречневая каша.

Название	Ккал	Б	Ж
рис рассыпчатый	113.0	2.4	0.2
каша гречневая рассыпчатая	168.0	5.9	1.6
каша гречневая с грибами и маслом	112.1	3.1	2.1
каша манная на молоке с маслом			
- тарелка (200г.)	128.3		
256.6	?		
?	?		
?	?		
?	?		
каша геркулесовая молочная	105.9	3.2	4.3
каша геркулесовая на воде	84.0	2.9	1.4
каша гречневая вязкая на воде	99.0	3.2	0.8
каша манная молочная	98.0	3.0	3.2
каша манная на воде	80.0	2.5	0.2

Таблица калорийности готовых блюд для похудения

07.10.2013 00:00

каша перловая рассыпчатая	106.0	3.1	0.4
каша пшеничная вязкая на воде	90.0	3.0	0.7
каша пшенная рассыпчатая	115.0	4.7	1.1
каша рисовая молочная	97.0	2.5	3.1
каша рисовая на воде	78.0	1.5	0.1
фасоль вареная	123.0	7.8	0.5
каша овсяная на молоке с сахаром	76.0	3.2	3.3
каша манная на молоке с сахаром	77.0	3.1	3.0

Таблица калорийности блюд из рыбы

Данная таблица содержит в себе самые распространенные блюда из рыбы, калорийность которых показана из расчета на 100г. блюда. Самым калорийным блюдом

Таблица калорийности готовых блюд для похудения

07.10.2013 00:00

считаются рыбные котлеты, а блюдом с наименьшим количеством калорий – отварной карп.

Название	Ккал	Б	Ж
теляпия, жареная в кляре	227.8	4.7	5.8
котлеты из горбуши с рисом и сыром 20%			
- шт. (75г.)	216.3		
162.2	21.7		
16.0	9.5		
7.0	10.9		
8.0			
минтай в легком майонезе	121.0	?	?
паштет из копченой рыбы	151.0	12.9	10.6
галушки рыбные	112.0	14.2	2.6
карп заливной с овощами	136.0	26.1	2.9
карп отварной	102.0	16.0	3.7
котлеты рыбные	259.0	14.9	17.8
лосось соте	380.0	21.1	31.4
треска с овощами	117.0	15.6	4.9
филе трески в панировке	173.0	19.1	15.8

горбуша, тушеная в сливках 10%	201.0	18.3	12.3
Мусс из копченой горбуши	168.2	16.1	10.5

Таблица калорийности блюд из птицы

В этой таблице представлены все самые популярные блюда из птицы. Калорийность их определена из расчета на 100г. блюда. Наименьшее количество калорий среди блюд из птицы содержится в цыпленке с овощами, а наибольшее – в курином филе с ананасами и сыром.

Название	Ккал	Б	Ж
курица с яблоками и майонезом	265.0	17.1	17.3
курица, жареная в собственном жире	266.0	24.0	21.0
куриное филе в сырной заливке	351.0	40.5	18.0
куриное филе вареное	153.0	30.4	3.5

Таблица калорийности готовых блюд для похудения

07.10.2013 00:00

куриное филе с ананасами и сыром	123.0	44.0	22.0
куриное филе с грибами и луком в сметане	137.0	12.4	8.2
курица, запеченная под майонезом	257.0	?	?
пастрома куриная	157.0	26.0	6.1
куриное филе (фрикасе) в сметане	205.0	23.7	11.8
жаркое куриное с сыром	205.0	16.0	12.1
жаркое куриное с шампиньонами	186.0	13.8	10.2
котлеты куриные	382.0	19.9	27.8
котлеты куриные в панировке	247.0	19.7	15.7
курица заливная	192.0	27.3	8.9
медальоны из индюшатины	247.0	18.6	17.9
цыпленок с овощами	99.0	7.6	6.4
цыпленок жареный	179.0	16.4	12.7

Таблица калорийности блюд из мяса

Данная таблица содержит в себе самые распространенные блюда из мяса, калорийность которых определена из расчета на 100г. блюда. Наиболее калорийным мясным блюдом считается эскалоп, а наименее калорийными – биточки говяжьи и телятина тушеная.

Название	Ккал	Б	Ж
печенка куриная со сметаной	245.0	?	?
холодец по-деревенски с морковью	130.0	8.0	32.5
говядина отварная	254.0	26.0	17.0
шашлык из свинины	324.0	26.5	23.1
эскалоп	366.0	18.0	32.6
жаркое из телятины	192.0	20.1	11.8
котлеты из телятины в томатной заливке	364.0	27.1	21.3
рулет из телятины	250.0	16.2	14.6
телятина тушеная	103.0	12.5	4.0
биточки свиные	195.0	10.4	16.1

Таблица калорийности готовых блюд для похудения

07.10.2013 00:00

биточки свиные с овощами	199.0	10.7	16.0
жаркое из свинины	225.0	11.4	19.8
котлеты из грудинки в панировке	251.0	19.0	24.1
ножки свиные заливные	202.0	16.9	14.9
ребра свиные тушеные	210.0	7.9	19.2
свиная грудинка жареная	291.0	30.4	18.7
свинина жареная	278.0	15.4	24.4
свинина отварная	364.0	22.6	30.0
стейк из свинины	472.0	21.7	42.7
бефстроганов	219.0	19.5	14.3
биточки говяжьи	103.0	13.6	4.3
бифштекс говяжий деревенский	259.0	19.4	19.6
гуляш говяжий	148.0	14.0	9.2
жаркое тушеное из говядины	156.0	15.8	9.5
котлета говядина+свинина	284.0	13.0	21.1

Таблица калорийности блюд из фарша

Название	Ккал	Б	Ж
----------	------	---	---

ежики с рисом в сметанном соусе

- шт. (93г.)	187.5
174.4	?
0.0	?
0.0	?
0.0	

Таблица калорийности фаст- фуда

В следующей таблице калорийности представлены популярные блюда фаст-фуда, калорийность которых показана в расчете на 100г. блюда. Наименьшее количество калорий содержит в себе гамбургер с мясом и сыром, а наибольшее - гамбургер с цыпленком.

Название	Ккал	Б	Ж
----------	------	---	---

гамбургер с мясом и сыром	214.0	13.4	12.1
---------------------------	-------	------	------

гамбургер с рыбой	227.0	10.4	10.8
-------------------	-------	------	------

гамбургер с цыпленком	264.0	10.4	13.0
-----------------------	-------	------	------

гамбургер Макдональдс

- шт	0.0
229.8	?
11.0	?
8.0	?
27.0	

чизбургер Макдональдс

- шт	0.0
264.6	?
13.0	?
11.0	?
27.0	

Биг-Мак Макдональдс

- шт	0.0
431.4	?
22.0	?
22.0	?
35.0	

Таблица калорийности суши и роллов

И завершает наш обзор таблица с экзотическими восточными блюдами – суши и роллы. Калорийность их определена из расчета на 100г. блюда. Наименее калорийным из этого перечня блюд является ролл из авокадо, а наиболее калорийными - роллы Филадельфия.

Название	Ккал	Б	Ж
----------	------	---	---

Таблица калорийности готовых блюд для похудения

07.10.2013 00:00

авокадо ролл	140.0	?	5.7
Роллы Калифорния	403.0	16.2	14.5
ролл с огурцом	136.0	?	?
ролл с острым тунцом	290.0	?	11.0
ролл с лолосем и авокадо	304.0	?	8.7
ролл с тунцом	184.0	?	2.0
ролл с угорем и авокадо	372.0	?	17.0
Роллы Филадельфия	390.0	23.4	13.3