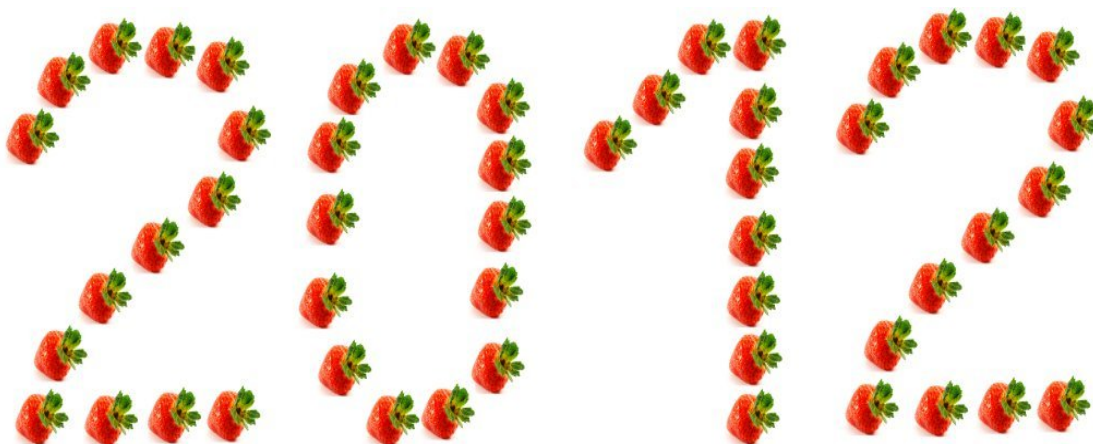


TABELE KALORII



Kalorie, Białko, Tłuszcz i Węglowodany

Autor:

www.ile-kalorii.pl

Data opracowania: 2011.12.16



Spis treści

Drób.....	4
Jagnięcina, cielęcina, dziczyzna.....	6
Kiełbasy i mięsa mielone.....	7
Nabiał i jajka.....	8
Napoje.....	11
Oleje i tłuszcze.....	14
Orzechy i nasiona.....	16
Owoce i soki owocowe.....	19
Owoce morza.....	23
Pieczywo.....	27
Przekąski.....	29
Słodycze.....	30
Warzywa.....	32
Warzywa strączkowe.....	38
Zboża i makarony.....	41
Zioła i przyprawy.....	44
Zupy i sosy.....	45



Drób

Zobacz więcej na www.ile-kalorii.pl/drob

Bażant - www.ile-kalorii.pl/bazant

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
bażant, po obróbce termicznej, części jadalne	239	32.4	12.1	0.0

Emu - www.ile-kalorii.pl/emu

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
emu, mięso mielone, surowe	134	22.8	4.0	0.0

Gęsi - www.ile-kalorii.pl/gesi

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
gęś, wątroba, surowa	133	16.4	4.3	6.3
gęś, hodowlana, surowa	161	22.8	7.1	0.0

Indyki - www.ile-kalorii.pl/indyki

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
indyk, białe mięso, surowe	108	24.2	0.5	0.0
indyk, mięso ze skórą, podrobami i szyją, surowe	133	22.2	4.3	0.1
indyk, pierś, surowa	111	24.6	0.7	0.0
indyk, samo mięso, surowe	110	22.3	1.6	0.0
indyk, skrzydło, surowe	106	22.5	1.1	0.0
indyk, udziec, surowy	108	20.4	2.4	0.0
indyk, szyja, surowa	135	20.1	5.4	0.0

Kaczki - www.ile-kalorii.pl/kaczki

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
-------------------	----------------	------------	-------------	-----------------



				[g]
kaczka, dzika, pierś, surowa	123	19.9	4.3	0.0
kaczka, surowa	135	18.3	6.0	0.9
kaczka, wątroba, surowa	136	18.7	4.6	3.5

Kury - www.ile-kalorii.pl/kury

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
kurczak, brojler, szyja, surowe	154	17.6	8.8	0.0
kurczak, brojler, udo, surowe	119	19.7	3.9	0.0
kurczak, kapłon, mięso ze skórą, podrobami i szyją, surowe	232	18.5	16.9	0.1
kurczak, kapłon, podroby, surowe	130	18.3	5.2	1.4
kurczak, mielony, surowy	143	17.4	8.1	0.0
kurczak, wątroba, smażona	172	25.8	6.4	1.1

Przepiórki - www.ile-kalorii.pl/przepiorki

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
przepiórka, po obróbce termicznej	227	25.1	14.1	0.0

Struś - www.ile-kalorii.pl/strus

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
struś, mielony, surowy	165	20.2	8.7	0.0
struś, polędwiczka, po obróbce termicznej	155	28.1	3.9	0.0



Jagnięcina, cielęcina, dziczyzna

Zobacz więcej na www.ile-kalorii.pl/jagniecina-cielecina-dziczyzna

Cielęcina - www.ile-kalorii.pl/cielecina

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
cielęcina, mielona, surowa	144	19.4	6.8	0.0
cielęcina, pierś, części tłuste, po obróbce termicznej	521	9.4	53.4	0.0
cielęcina, podroby, mózg, smażony	213	14.5	16.8	0.0
cielęcina, podroby, wątroba, smażona	193	27.4	6.5	4.5

Dziczyzna - www.ile-kalorii.pl/dziczyzna

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
dziczyzna, bizon, mielony, surowy	223	18.7	15.9	0.0
dziczyzna, jeleń, mielony, surowy	157	21.8	7.1	0.0
dziczyzna, knur, dziki, surowy	122	21.5	3.3	0.0
dziczyzna, koń, surowy	133	21.4	4.6	0.0
dziczyzna, królik, dziki, surowy	114	21.8	2.3	0.0
dziczyzna, wiewiórka, surowa	120	21.2	3.2	0.0
dziczyzna, łos, mielony, surowy	172	21.8	8.8	0.0

Jagnięcina - www.ile-kalorii.pl/jagniecina

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
jagnięcina, mielona, surowa	282	16.6	23.4	0.0
jagnięcina, mózg, smażony	273	17.0	22.2	0.0
jagnięcina, wątroba, smażona	238	25.5	12.7	3.8



Kiełbasy i mięsa mielone

Zobacz więcej na www.ile-kalorii.pl/kielbasy-i-miesza-mielone

Frankfurterki - www.ile-kalorii.pl/frankfurterki

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
frankfurterka, kiełbasa wołowa	330	11.2	29.6	4.1
frankfurterka, różne rodzaje mięsa	290	10.3	25.8	4.2
frankfurterka, wołowina i wieprzowina	305	11.5	27.6	1.7
frankfurterka, z drobiu	223	15.5	16.2	2.7
frankfurterka, z indyka	223	12.2	17.3	3.8
frankfurterka, z wieprzowiny	269	12.8	23.7	0.3

Kiełbasy - www.ile-kalorii.pl/kielbasy

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
kaszanka	379	14.6	34.5	1.3
kiełbasa wieprzowa, po obróbce termicznej	339	19.4	28.4	0.0
kiełbasa wieprzowa, surowa	304	15.1	26.5	0.0
kiełbasa wołowa, po obróbce termicznej	332	18.2	28.0	0.4
kiełbasa z indyka, po obróbce termicznej	196	23.9	10.4	0.0
kiełbasa, włoska, wieprzowa, po obróbce termicznej	344	19.1	27.3	4.3
kiełbasa, włoska, wieprzowa, surowa	346	14.3	31.3	0.7
pasztetowa, kiełbasa pasztetowa, z wieprzowiny	326	14.1	28.5	2.2

Salami - www.ile-kalorii.pl/salami

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
salami, po obróbce termicznej, wołowa	261	12.6	22.2	1.9
salami, po obróbce termicznej, wołowina i wieprzowina	336	21.9	25.9	2.4
salami, po obróbce termicznej, z indyka	172	19.3	9.2	1.6
salami, włoska, z wieprzowiny	425	21.7	37.0	1.2



Nabiał i jajka

Zobacz więcej na www.ile-kalorii.pl/nabial-i-jajka

Jajka - www.ile-kalorii.pl/jajka

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
jajko, białko, surowe, mrożone	47	9.8	0.0	1.1
jajko, białko, surowe, świeże	48	10.9	0.2	0.7
jajko, białko, suszone	382	81.1	0.0	7.8
jajko, całe, gotowane na twardo	155	12.6	10.6	1.1
jajko, całe, jajecznica	167	11.1	12.2	2.2
jajko, całe, jajko sadzone	196	13.6	15.3	0.9
jajko, całe, omlet	157	10.6	12.0	0.7
jajko, całe, w koszulce	142	12.5	9.9	0.8
jajko, całe, surowe, mrożone	148	12.0	10.2	1.1
jajko, całe, surowe, świeże	143	12.6	9.9	0.8
jajko, całe, suszone	594	47.4	41.0	5.0
jajko, gęsie, całe, świeże, surowe	185	13.9	13.3	1.4
jajko, indycze, całe, świeże, surowe	171	13.7	11.9	1.2
jajko, kacze, całe, świeże, surowe	185	12.8	13.8	1.5
jajko, przepiórcze, całe, świeże, surowe	158	13.1	11.1	0.4
jajko, żółtko, surowe, mrożone	303	15.5	25.6	1.2
jajko, żółtko, surowe, świeże	317	15.9	26.5	3.6
jajko, żółtko, suszone	666	34.3	55.8	3.6

Jogurty - www.ile-kalorii.pl/jogurty

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
jogurt, czekoladowy, chude mleko	112	3.5	0.0	23.5
jogurt, naturalny, mleko odtłuszczone, 5,7% białka	56	5.7	0.2	7.7
jogurt, naturalny, pełne mleko, 3,5% białka	61	3.5	3.3	4.7

Mleko - www.ile-kalorii.pl/mleko

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
-------------------	----------------	------------	-------------	-----------------



krem karmelowy	315	6.8	7.4	55.4
mleko, czekoladowe, pełne	83	3.2	3.4	10.3
mleko, kozie	69	3.6	4.1	4.5
mleko, maślanka, w proszku	387	34.3	5.8	49.0
mleko, owcze	108	6.0	7.0	5.4
mleko, pełne, 3,25% tłuszczu	61	3.2	3.3	4.8
mleko, w proszku, pełne	496	26.3	26.7	38.4

Serwatka - www.ile-kalorii.pl/serwatka

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
serwatka, kwaśna, w proszku	339	11.7	0.5	73.5
serwatka, kwaśna	24	0.8	0.1	5.1
serwatka, słodka, w proszku	353	12.9	1.1	74.5
serwatka, słodka	27	0.9	0.4	5.1

Sery - www.ile-kalorii.pl/sery

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
brick	371	23.2	29.7	2.8
brie	334	20.8	27.7	0.5
camembert	300	19.8	24.3	0.5
cheddar	403	24.9	33.1	1.3
cheshire	387	23.4	30.6	4.8
colby	394	23.8	32.1	2.6
edam	357	25.0	27.8	1.4
feta	264	14.2	21.3	4.1
fontina	389	25.6	31.1	1.6
gjetost	466	9.7	29.5	42.7
gouda	356	24.9	27.4	2.2
gruyere	413	29.8	32.3	0.4
kminek	376	25.2	29.2	3.1
kozi, miękki	268	18.5	21.1	0.9
kozi, twardy	452	30.5	35.6	2.2
limburger	327	20.1	27.3	0.5



monterey	373	24.5	30.3	0.7
mozzarella, mleko częściowo odtłuszczone	254	24.3	15.9	2.8
mozzarella, pełne mleko	300	22.2	22.4	2.2
munster	368	23.4	30.0	1.1
neufchatel	253	9.2	22.8	3.6
niebieski	353	21.4	28.7	2.3
parmezan, tarty	431	38.5	28.6	4.1
parmezan, twardy	392	35.8	25.8	3.2
provolone	351	25.6	26.6	2.1
ricotta, mleko częściowo odtłuszczone	138	11.4	7.9	5.1
ricotta, pełne mleko	174	11.3	13.0	3.0
romano	387	31.8	26.9	3.6
roquefort	369	21.5	30.6	2.0
ser trapistów	352	23.8	28.2	0.6
szwajcarski	380	26.9	27.8	5.4
tilsit	340	24.4	26.0	1.9
twaróg, z warzywami	95	10.9	4.2	3.0

Śmietany - www.ile-kalorii.pl/smietany

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
kwaśna śmietana, bez tłuszczu	74	3.1	0.0	15.6
kwaśna śmietana, light	138	3.5	10.6	7.1
kwaśna śmietana, sztuczna, sfermentowana	208	2.4	19.5	6.6
śmietana, kwaśna, sfermentowana	193	2.1	19.7	2.9
śmietana, w płynie, śmietanka do kawy (light)	195	2.7	19.3	3.7



Napoje

Zobacz więcej na www.ile-kalorii.pl/napoje

Herbata - www.ile-kalorii.pl/herbata

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
herbata, parzona, z wodą z kranu	1	0.0	0.0	0.3

Inne alkohole - www.ile-kalorii.pl/inne-alkohole

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
daiquiri	186	0.1	0.1	6.9
pina colada	174	0.4	1.9	22.7
sake	134	0.5	0.0	5.0

Kawa - www.ile-kalorii.pl/kawa

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
espresso	2	0.1	0.2	0.0
espresso, bez kofeiny	0	0.1	0.2	0.0

Napoje gazowane - www.ile-kalorii.pl/napoje-gazowane

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
cola, bez kofeiny	41	0.0	0.0	10.6
cola	37	0.1	0.0	9.6
napój pomarańczowy	48	0.0	0.0	12.3
tonic	34	0.0	0.0	8.8

Piwo - www.ile-kalorii.pl/piwo

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
-------------------	----------------	------------	-------------	-----------------



piwo, light	29	0.2	0.0	1.6
piwo, light, Bud Light	31	0.3	0.0	1.9
piwo, light, Budweiser Select	28	0.2	0.0	0.9
piwo, light, Michelob Ultra	27	0.2	0.0	0.7
piwo, zwykłe, Budweiser	41	0.4	0.0	3.0
piwo, zwykłe, różne rodzaje	43	0.5	0.0	3.6

Wino - www.ile-kalorii.pl/wino

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
wino, deserowe, słodkie	160	0.2	0.0	13.7
wino, deserowe, wytrawne	152	0.2	0.0	11.7
wino, light	49	0.1	0.0	1.2
wino, stołowe, białe	82	0.1	0.0	2.6
wino, stołowe, białe, chenin blanc	80	0.1	0.0	3.3
wino, stołowe, białe, Fume Blanc	82	0.1	0.0	2.3
wino, stołowe, białe, gewurztraminer	81	0.1	0.0	2.6
wino, stołowe, białe, Late Harvest	112	0.1	0.0	13.4
wino, stołowe, białe, muller thurgau	76	0.1	0.0	3.5
wino, stołowe, białe, muscat	82	0.1	0.0	5.2
wino, stołowe, białe, pinot blanc	81	0.1	0.0	1.9
wino, stołowe, białe, Pinot Gris (Grigio)	83	0.1	0.0	2.1
wino, stołowe, białe, riesling	80	0.1	0.0	3.7
wino, stołowe, białe, sauvignon blanc	81	0.1	0.0	2.1
wino, stołowe, białe, semillon	82	0.1	0.0	3.1
wino, stołowe, czerwone	85	0.1	0.0	2.6
wino, stołowe, czerwone, barbera	85	0.1	0.0	2.8
wino, stołowe, czerwone, burgund	86	0.1	0.0	3.7
wino, stołowe, czerwone, cabernet franc	83	0.1	0.0	2.5
wino, stołowe, czerwone, cabernet sauvignon	83	0.1	0.0	2.6
wino, stołowe, czerwone, carignane	74	0.1	0.0	2.4
wino, stołowe, czerwone, claret	83	0.1	0.0	3.0
wino, stołowe, czerwone, gamay	78	0.1	0.0	2.4
wino, stołowe, czerwone, Lemberger	80	0.1	0.0	2.5
wino, stołowe, czerwone, merlot	83	0.1	0.0	2.5
wino, stołowe, czerwone, Mourvedre	88	0.1	0.0	2.6
wino, stołowe, czerwone, Petite Sirah	85	0.1	0.0	2.7



wino, stołowe, czerwone, Pinot Noir	82	0.1	0.0	2.3
wino, stołowe, czerwone, sangiovese	86	0.1	0.0	2.6
wino, stołowe, czerwone, syrah	83	0.1	0.0	2.6
wino, stołowe, czerwone, zinfandel	88	0.1	0.0	2.9
wino, stołowe, różne rodzaje	83	0.1	0.0	2.7
wino, bezalkoholowe	6	0.5	0.0	1.1

Woda - www.ile-kalorii.pl/woda

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglowodany [g]
woda, niegazowana, Calistoga	0	0.0	0.0	0.0
woda, niegazowana, Evian	0	0.0	0.0	0.0
woda, niegazowana, Pepsi, Aquafina	0	0.0	0.0	0.0
woda, Perrier	0	0.0	0.0	0.0



Oleje i tłuszcze

Zobacz więcej na www.ile-kalorii.pl/oleje-i-tluszcze

Majonez - www.ile-kalorii.pl/majonez

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
majonez, niskokaloryczny albo dietetyczny	333	0.9	33.3	6.7
majonez, z tofu	322	6.0	31.8	3.1

Oleje rybne - www.ile-kalorii.pl/oleje-rybne

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
olej rybi, z menhadena atlantyckiego	902	0.0	100.0	0.0
olej rybi, z sardynek	902	0.0	100.0	0.0
olej rybi, z wątroby dorsza	902	0.0	100.0	0.0
olej rybi, z łososia	902	0.0	100.0	0.0
olej rybi, ze śledzia	902	0.0	100.0	0.0

Oleje warzywne - www.ile-kalorii.pl/oleje-warzywne

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
olej lniany	884	0.0	100.0	0.0
olej roślinny, kokosowy	862	0.0	100.0	0.0
olej roślinny, lecytyna sojowa	763	0.0	100.0	0.0
olej roślinny, olej z gorczycy (musztardowy)	884	0.0	100.0	0.0
olej roślinny, owsiany	884	0.0	100.0	0.0
olej roślinny, palmowy	862	0.0	100.0	0.0
olej roślinny, z awokado	884	0.0	100.0	0.0
olej, oliwa z oliwek	884	0.0	100.0	0.0
olej, sezamowy	884	0.0	100.0	0.0
olej, sojowy	884	0.0	100.0	0.0
olej, sojowy, częściowo utwardzany	884	0.0	100.0	0.0
olej, warzywny, babassu	884	0.0	100.0	0.0
olej, warzywny, bawełniany	884	0.0	100.0	0.0
olej, warzywny, canola	884	0.0	100.0	0.0



olej, warzywny, migdały	884	0.0	100.0	0.0
olej, warzywny, palmowy	884	0.0	100.0	0.0
olej, warzywny, słonecznikowy, kwas linolowy, około 65%	884	0.0	100.0	0.0
olej, warzywny, słonecznikowy, kwas linolowy, utwardzany	884	0.0	100.0	0.0
olej, warzywny, z nasion maku	884	0.0	100.0	0.0
olej, warzywny, z orzechów laskowych	884	0.0	100.0	0.0
olej, warzywny, z orzechów włoskich	884	0.0	100.0	0.0
olej, warzywny, z otrębów ryżowych	884	0.0	100.0	0.0
olej, warzywny, z pestek moreli	884	0.0	100.0	0.0
olej, warzywny, z pestek pomidora	884	0.0	100.0	0.0
olej, warzywny, z pestek winogron	884	0.0	100.0	0.0
olej, z orzechów ziemnych	884	0.0	100.0	0.0
olej, z zarodków pszennych	884	0.0	100.0	0.0

Tłuszcze zwierzęce - www.ile-kalorii.pl/tluszcze-zwierzece

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
smalec	902	0.0	100.0	0.0
tłuszcz zwierzęcy, tłuszcz z bekonu	897	0.0	99.5	0.0
tłuszcze, łój barani	902	0.0	100.0	0.0
tłuszcze, łój wołowy	902	0.0	100.0	0.0



Orzechy i nasiona

Zobacz więcej na www.ile-kalorii.pl/orzechy-i-nasiona

Ginkgo - www.ile-kalorii.pl/ginkgo

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
orzechy miłorzębu, surowe	182	4.3	1.7	37.6
orzechy miłorzębu, suszone	348	10.4	2.0	72.5

Kasztany - www.ile-kalorii.pl/kasztany

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
kasztany, z Chin, gotowane	153	2.9	0.8	33.6
kasztany, z Chin, surowe	224	4.2	1.1	49.1
kasztany, z Chin, suszone	363	6.8	1.8	79.8
kasztany, z Europy, gotowane	131	2.0	1.4	27.8
kasztany, z Europy, surowe, nieobrane	213	2.4	2.3	45.5
kasztany, z Europy, surowe, obrane	196	1.6	1.3	44.2
kasztany, z Europy, suszone, nieobrane	374	6.4	4.5	77.3
kasztany, z Europy, suszone, obrane	369	5.0	3.9	78.4
kasztany, z Japonii, gotowane	56	0.8	0.2	12.6
kasztany, z Japonii, surowe	154	2.3	0.5	34.9
kasztany, z Japonii, suszone	360	5.3	1.2	81.4

Kokosy - www.ile-kalorii.pl/kokosy

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
kokos (miąższ)	354	3.3	33.5	15.2
woda kokosowa	19	0.7	0.2	3.7

Lotos - www.ile-kalorii.pl/lotos

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
nasiona lotosu, suszone	332	15.4	2.0	64.5

**Macadamia** - www.ile-kalorii.pl/macadamia

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
orzechy macadamia, surowe	718	7.9	75.8	13.8

Migdały - www.ile-kalorii.pl/migdal

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
masa marcepanowa	458	9.0	27.7	47.8
migdały	575	21.2	49.4	21.7
migdały, blanszowane	581	21.9	50.6	19.9
migdały, prażone z miodem, nieblanszowane	594	18.2	49.9	27.9

Nasiona sezamu - www.ile-kalorii.pl/nasiona-sezamu

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
mąka sezamowa, częściowo odtłuszczona	382	40.3	11.9	35.1
mąka sezamowa, wysokotłuszczowa	526	30.8	37.1	26.6
masło sezamowe, tahini, z prażonych ziaren	595	17.0	53.8	21.2
nasiona sezamu, całe, suszone	573	17.7	49.7	23.5

Nasiona słonecznika - www.ile-kalorii.pl/nasiona-slonecznika

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
mąka z ziaren słonecznika, produkt częściowo odtłuszczony	326	48.1	1.6	35.8
masło z nasion słonecznika, bez soli	579	19.7	47.7	27.4
łuskane ziarna słonecznika, prażone (bez oleju), bez soli	582	19.3	49.8	24.1
łuskane ziarna słonecznika, prażone, bez soli	592	20.1	51.3	22.9
łuskane ziarna słonecznika, suszone	584	20.8	51.5	20.0

Nerkowce - www.ile-kalorii.pl/nerkowce

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
nerkowce	553	18.2	43.9	30.2

**Orzechy laskowe** - www.ile-kalorii.pl/orzechy-laskowe

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
orzechy laskowe	628	15.0	60.8	16.7
orzechy laskowe, blanszowane	629	13.7	61.2	17.0

Orzechy pinii - www.ile-kalorii.pl/orzechy-pinii

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
orzechy piniowe, (pinion), suszone	629	11.6	61.0	19.3
orzechy piniowe, suszone	673	13.7	68.4	13.1

Orzechy włoskie - www.ile-kalorii.pl/orzechy-wloskie

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
orzech włoski, czarny, suszony	618	24.1	59.0	9.9

Pekan - www.ile-kalorii.pl/pekan

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
pekan	691	9.2	72.0	13.9

Pistacje - www.ile-kalorii.pl/pistacje

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
pistacje	562	20.3	45.4	27.5

Żołędzie - www.ile-kalorii.pl/zoledzie

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
żołędzie, surowe	387	6.2	23.9	40.8
żołędzie, suszone	509	8.1	31.4	53.7



Owoce i soki owocowe

Zobacz więcej na www.ile-kalorii.pl/owoce-i-soki-owocowe

Acerola - www.ile-kalorii.pl/acerola

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
acerola, (wiśnia z Barbados)	32	0.4	0.3	7.7

Awokado - www.ile-kalorii.pl/awokado

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
awokado, różne rodzaje	160	2.0	14.7	8.5

Banany - www.ile-kalorii.pl/banany

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
banan	89	1.1	0.3	22.8

Borówki - www.ile-kalorii.pl/borowki

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
borówki, dzikie, mrożone	51	0.0	0.2	13.9
borówki, mrożone, niesłodzone	51	0.4	0.6	12.2
borówki, mrożone, słodzone	81	0.4	0.1	22.0
borówki, surowe	57	0.7	0.3	14.5

Brzoskwinie - www.ile-kalorii.pl/brzoskwinie

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
brzoskwinia, mrożona, w plasterkach, słodzona	94	0.6	0.1	24.0
brzoskwinia	39	0.9	0.3	9.5

**Cytryny** - www.ile-kalorii.pl/cytryny

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
sok z cytryny, z puszki/butelki	21	0.4	0.3	6.5

Daktyle - www.ile-kalorii.pl/daktyle

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
daktyle, deglet noor	282	2.5	0.4	75.0
daktyle, medjool	277	1.8	0.2	75.0

Figi - www.ile-kalorii.pl/figi

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
figa, surowa	74	0.8	0.3	19.2
figa, suszona, bez przyrządzenia	249	3.3	0.9	63.9
figa, suszona, kompot	107	1.4	0.4	27.6

Grejpfruty - www.ile-kalorii.pl/grejpfruty

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
grejpfrut, czerwony i różowy	42	0.8	0.1	10.7
grejpfrut, czerwony, różowy i biały	32	0.6	0.1	8.1

Gruszki - www.ile-kalorii.pl/gruszki

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
gruszka	58	0.4	0.1	15.5

Jabłka - www.ile-kalorii.pl/jablka

Artykuł spożywczy	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany
-------------------	---------	--------	---------	-------------



	[kcal]	[g]	[g]	wodany [g]
jabłko, mrożone, niesłodzone, bez podgrzewania	48	0.3	0.3	12.3
jabłko, mrożone, niesłodzone, podgrzane	47	0.3	0.3	12.0
jabłko, surowe, bez skóry	48	0.3	0.1	12.8
jabłko, surowe, bez skóry, gotowane	53	0.3	0.4	13.6
jabłko, surowe, ze skórą	52	0.3	0.2	13.8

Liczi - www.ile-kalorii.pl/liczi

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
liczi	66	0.8	0.4	16.5
liczi, suszone	277	3.8	1.2	70.7

Maliny - www.ile-kalorii.pl/maliny

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
maliny, mrożone, czerwone, słodzone	103	0.7	0.2	26.2

Morele - www.ile-kalorii.pl/morele

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
morela, mrożona, słodzona	98	0.7	0.1	25.1
morela	48	1.4	0.4	11.1

Persymona - www.ile-kalorii.pl/persymona

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
persymona, (kaki), suszona	274	1.4	0.6	73.4

Pomarańcze - www.ile-kalorii.pl/pomarańcze

Artykuł spożywczy	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany
-------------------	---------	--------	---------	-------------



	[kcal]	[g]	[g]	wodany [g]
paparańcza, rózne rodzaje	47	0.9	0.1	11.8
paparańcza, ze skórką	63	1.3	0.3	15.5

Śliwki - www.ile-kalorii.pl/sliwki

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglowodany [g]
puree z suszonych śliwek	257	2.1	0.2	65.1
śliwka węgierka, suszona, bez przyrządzenia	339	3.7	0.7	89.1
śliwka węgierka, suszona, kompot	113	1.2	0.2	29.7
śliwka, suszona, bez przyrządzenia	240	2.2	0.4	63.9

Truskawki - www.ile-kalorii.pl/truskawki

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglowodany [g]
truskawki, mrożone, niesłodzone	35	0.4	0.1	9.1
truskawki, mrożone, słodzone, całe	78	0.5	0.1	21.0
truskawki, mrożone, słodzone, w plasterkach	96	0.5	0.1	25.9
truskawki, surowe	32	0.7	0.3	7.7

Winogrona - www.ile-kalorii.pl/winogrona

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglowodany [g]
rodzynki	296	2.5	0.5	78.5
rodzynki, bez pestek	299	3.1	0.5	79.2

Wiśnie - www.ile-kalorii.pl/wisnie

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglowodany [g]
wiśnie, kwaśne, czerwone, mrożone, niesłodzone	46	0.9	0.4	11.0
wiśnie, kwaśne, czerwone, surowe	50	1.0	0.3	12.2
wiśnie, słodkie, mrożone, słodzone	89	1.2	0.1	22.4
wiśnie, słodkie, surowe	63	1.1	0.2	16.0



Owoce morza

Zobacz więcej na www.ile-kalorii.pl/owoce-morza

Makrele - www.ile-kalorii.pl/makrele

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
makrela, hiszpańska, surowa	139	19.3	6.3	0.0
makrela, królewska, surowa	105	20.3	2.0	0.0
makrela, z Atlantyku, surowa	205	18.6	13.9	0.0

Mięczaki - www.ile-kalorii.pl/mieczaki

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
małż jadalny, smażony w panierce	202	14.2	11.2	10.3
ostrygi, dziki, surowy	68	7.1	2.5	3.9
ostrygi, smażony w panierce	197	8.8	12.6	11.6
przegrzebek, smażony w panierce	215	18.1	10.9	10.1

Miecznik - www.ile-kalorii.pl/miecznik

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
miecznik, surowy	121	19.8	4.0	0.0

Mikun - www.ile-kalorii.pl/mikun

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
mikun, z Atlantyku, smażony w panierce	221	18.2	12.7	7.5

Pstrągi - www.ile-kalorii.pl/pstragi

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
pstrąg, różne gatunki, surowy	148	20.8	6.6	0.0



pstrąg, tęczy, dziki, surowy	119	20.5	3.5	0.0
pstrąg, tęczy, z hodowli, surowy	138	20.9	5.4	0.0

Rekin - www.ile-kalorii.pl/rekin

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
rekin, różne gatunki, panierowany i smażony	228	18.6	13.8	6.4
rekin, różne gatunki, surowy	130	21.0	4.5	0.0

Sardynki - www.ile-kalorii.pl/sardynki

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
olej z sardynek	902	0.0	100.0	0.0
sardynka, z Atlantyku, w oleju	208	24.6	11.5	0.0
sardynka, z Pacyfiku, w sosie pomidorowym	185	20.9	10.5	0.5

Skorupiaki - www.ile-kalorii.pl/skorupiaki

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
homar, północne, surowe	90	18.8	0.9	0.5
krab, alaska king, surowe	84	18.3	0.6	0.0
krab, krab pacyficzny (kieszzeniec), surowe	86	17.4	1.0	0.7
krab, niebieski, surowe	87	18.1	1.1	0.0
krewetki, różne gatunki, smażone w panierce	242	21.4	12.3	11.5
krewetki, różne gatunki, surowe	106	20.3	1.7	0.9
langusta, różne gatunki, surowe	112	20.6	1.5	2.4
raki, różne gatunki, dzikie, surowe	77	16.0	1.0	0.0
raki, różne gatunki, z hodowli, surowe	72	14.9	1.0	0.0

Śledzie - www.ile-kalorii.pl/sledzie

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
-------------------	----------------	------------	-------------	-----------------



śledź, z Atlantyku, marynowany	262	14.2	18.0	9.6
śledź, z Atlantyku, wędzony	217	24.6	12.4	0.0

Sumy - www.ile-kalorii.pl/sumy

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
sum kanałowy, dziki, surowy	95	16.4	2.8	0.0
sum kanałowy, smażony w panierce	229	18.1	13.3	8.0

Szczupaki - www.ile-kalorii.pl/szczupaki

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
szczupak, północny, surowy	88	19.3	0.7	0.0

Tilapia - www.ile-kalorii.pl/tilapia

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
tilapia, surowa	96	20.1	1.7	0.0

Tuńczyki - www.ile-kalorii.pl/tunczyki

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
sałatka z tuńczyka	187	16.0	9.3	9.4
tuńczyk, biały, w oleju, bez soli, po odsączeniu	186	26.5	8.1	0.0
tuńczyk, biały, w oleju, po odsączeniu	186	26.5	8.1	0.0
tuńczyk, biały, w wodzie, bez soli, po odsączeniu	128	23.6	3.0	0.0
tuńczyk, biały, w wodzie, po odsączeniu	128	23.6	3.0	0.0
tuńczyk, light, w oleju, bez soli, po odsączeniu	198	29.1	8.2	0.0
tuńczyk, light, w oleju, po odsączeniu	198	29.1	8.2	0.0
tuńczyk, light, w wodzie, bez soli, po odsączeniu	116	25.5	0.8	0.0
tuńczyk, light, w wodzie, po odsączeniu	116	25.5	0.8	0.0

**Łososie** - www.ile-kalorii.pl/lososie

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
łosoś, keta (chum), suszone kawałki z ości	141	21.4	5.5	0.0
łosoś, kizucz (coho), dziki, surowy	146	21.6	5.9	0.0
łosoś, różowy, surowy	116	19.9	3.5	0.0
łosoś, z Atlantyku, dziki, surowy	142	19.8	6.3	0.0



Pieczyno

Zobacz więcej na www.ile-kalorii.pl/pieczyno

Chleby - www.ile-kalorii.pl/chleby

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
Egg-Bread	283	9.5	6.0	47.8
niskokaloryczny, pszenny	198	9.1	2.3	43.6
niskokaloryczny, z białej mąki	207	8.7	2.5	44.3
niskokaloryczny, z otrębów owsianych	201	8.0	3.2	41.3
niskokaloryczny, z płatków owsianych	210	7.6	3.5	43.3
niskokaloryczny, żytni	203	9.1	2.9	40.5
otręby pszenne	248	8.8	3.4	47.8
pita, z mąki razowej	266	9.8	2.6	55.0
pszenny	266	10.9	3.6	47.5
pumpernikiel	250	8.7	3.1	47.5
włoski	271	8.8	3.5	50.0
z mąki razowej, ze sklepu	247	13.0	3.4	41.3
z otrębów owsianych	236	10.4	4.4	39.8
z otrębów ryżowych	243	8.9	4.6	43.5
z płatków owsianych	269	8.4	4.4	48.5
żytni	258	8.5	3.3	48.3

Ciasta - www.ile-kalorii.pl/ciasta

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
babka, przygotowana z przepisu, bez lukru	361	5.3	14.6	53.0
babka, ze sklepu, z lukrem czekoladowym	379	3.8	17.4	55.4
babka, ze sklepu, z lukrem waniliowym	373	3.5	14.5	58.8
biskopt, ze sklepu	289	5.4	2.7	61.1
czekoladowe, przygotowana z przepisu, bez lukru	371	5.3	15.1	53.4
owocowe, ze sklepu	324	2.9	9.1	61.6
z białej mąki, przygotowane z przepisu, bez lukru	357	5.4	12.4	57.2

Pączki - www.ile-kalorii.pl/paczki



Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
pączek, gniazdko, z lukrem	412	3.1	18.3	59.5
pączek, na zaczynie drożdżowym, z dżemem	340	5.9	18.7	39.0
pączek, na zaczynie drożdżowym, z nadzieniem kremowym	361	6.4	24.5	30.0



Przekąski

Zobacz więcej na www.ile-kalorii.pl/przekaski

Chipsy ziemniaczane - www.ile-kalorii.pl/chipsy-ziemniaczane

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
chipsy ziemniaczane, bez dodatków, bez soli	536	7.0	34.6	52.9
chipsy ziemniaczane, bez dodatków, z solą	542	6.6	36.4	50.8
chipsy ziemniaczane, bez tłuszczu, z solą	379	9.6	0.6	83.8
chipsy ziemniaczane, smak barbecue	491	7.7	32.4	52.8
chipsy ziemniaczane, smak serowy	496	8.5	27.2	57.7
chipsy ziemniaczane, z suszonych ziemniaków	559	4.5	38.4	52.0
chipsy ziemniaczane, z suszonych ziemniaków, smak serowy	551	7.0	37.0	50.6

Popcorn - www.ile-kalorii.pl/popcorn

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
popcorn, przygotowany na oleju, bez soli	500	9.0	28.1	58.1
popcorn, smak serowy	526	9.3	33.2	51.6
popcorn, w polewie karmelowej, bez orzechów ziemnych	431	3.8	12.8	79.1
popcorn, w polewie karmelowej, z orzechami ziemnymi	400	6.4	7.8	80.7
popcorn, ziarno popcornu	375	10.9	4.3	73.1

Wafle ryżowe - www.ile-kalorii.pl/wafle-ryzowe

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
wafle ryżowe, ryż brązowy, bez dodatków	387	8.2	2.8	81.5
wafle ryżowe, ryż brązowy, bez dodatków, bez soli	387	8.2	2.8	81.5
wafle ryżowe, ryż brązowy, gryka	380	9.0	3.5	80.1
wafle ryżowe, ryż brązowy, gryka, bez soli	380	9.0	3.5	80.1
wafle ryżowe, ryż brązowy, kukurydza	385	8.4	3.2	81.2
wafle ryżowe, ryż brązowy, nasiona sezamu	392	7.6	3.8	81.5
wafle ryżowe, ryż brązowy, nasiona sezamu, bez soli	392	7.6	3.8	81.5
wafle ryżowe, ryż brązowy, żyto	386	8.1	3.8	79.9



Słodczyce

Zobacz więcej na www.ile-kalorii.pl/slodycze

Budynie - www.ile-kalorii.pl/budynie

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
budyń, czekoladowy, gotowy do spożycia	142	2.1	4.6	23.0
budyń, czekoladowy, gotowy do spożycia, bez tłuszczu	93	1.9	0.3	20.9
budyń, ryżowy, gotowy do spożycia	118	3.5	2.7	19.4
budyń, tapioka, gotowy do spożycia	130	2.0	3.9	21.7
budyń, tapioka, gotowy do spożycia, bez tłuszczu	94	1.4	0.4	21.3
budyń, waniliowy, gotowy do spożycia	130	1.5	3.8	22.6
budyń, waniliowy, gotowy do spożycia, bez tłuszczu	89	2.0	0.0	20.2

Cukry - www.ile-kalorii.pl/cukry

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
cukier, brązowy	380	0.1	0.0	98.1
cukier, klonowy	354	0.1	0.2	90.9
cukier, puder	389	0.0	0.0	99.8
cukier, sypki	387	0.0	0.0	100.0

Guma do żucia - www.ile-kalorii.pl/guma-do-zucia

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
guma do żucia	360	0.0	0.3	96.7
guma do żucia, bez cukru	268	0.0	0.4	94.8

Lody - www.ile-kalorii.pl/lody

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
lody, czekoladowe	216	3.8	11.0	28.2
lody, czekoladowe, light	187	5.0	7.2	25.7
lody, truskawkowe	192	3.2	8.4	27.6



lody, waniliowe	207	3.5	11.0	23.6
lody, waniliowe, bez tłuszczu	138	4.5	0.0	30.1
lody, waniliowe, light	180	4.8	4.8	29.5

Melasa - www.ile-kalorii.pl/melasa

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
melasa	290	0.0	0.1	74.7

Syropy - www.ile-kalorii.pl/syropy

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
syrop, dietetyczny	40	0.8	0.0	49.2
syrop, klonowy	261	0.0	0.2	67.1
syrop, kukurydziany, ciemny	286	0.0	0.0	77.6
syrop, kukurydziany, light	283	0.0	0.2	76.8
syrop, sorgo	290	0.0	0.0	74.9



Warzywa

Zobacz więcej na www.ile-kalorii.pl/warzywa

Algi - www.ile-kalorii.pl/algii

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
algi, agar, surowe	26	0.5	0.0	6.8
algi, agar, suszone	306	6.2	0.3	80.9
algi, algi brunatne (wakame), surowe	45	3.0	0.6	9.1
algi, algi czerwone (irishmoss), surowe	49	1.5	0.2	12.3
algi, kelp, surowe	43	1.7	0.6	9.6
algi, spirulina, surowe	26	5.9	0.4	2.4
algi, spirulina, suszone	290	57.5	7.7	23.9

Cebulowe - www.ile-kalorii.pl/cebulowe

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
cebula szalotka, mrożony-suszony	348	12.3	0.5	80.7
cebula, mrożona, cała, bez przyrządzenia	35	0.9	0.1	8.5
cebula, mrożona, posiekana, bez przyrządzenia	29	0.8	0.1	6.8
cebula, młoda zielona, szczypiorek	27	1.0	0.5	5.7
cebula, siedmiolatka, surowa	34	1.9	0.4	6.5
cebula, surowa	40	1.1	0.1	9.3
cebula, suszone płatki	349	9.0	0.5	83.3
cebula, słodka, surowa	32	0.8	0.1	7.6
cebula, żółta, smażona	132	1.0	10.8	7.9
por, (cebula i dolne części liści), mrożony-suszony	321	15.2	2.1	74.7
szczypiorek, mrożony-suszony	311	21.2	3.5	64.3

Dyniowate - www.ile-kalorii.pl/dyniowate

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
cukinia, młoda, surowa	21	2.7	0.4	3.1
cukinia, ze skórą, mrożona, bez przyrządzenia	17	1.2	0.1	3.6
cukinia, ze skórą, surowa	17	1.2	0.3	3.1



dynia piżmowa, mrożona, bez przyrządzenia	57	1.8	0.1	14.4
dynia piżmowa, mrożona, gotowana, bez soli	39	1.2	0.1	10.1
dynia piżmowa, mrożona, gotowana, z solą	39	1.2	0.1	10.0
dynia piżmowa, pieczona, bez soli	40	0.9	0.1	10.5
dynia piżmowa, pieczona, z solą	40	0.9	0.1	10.5
dynia piżmowa, surowa	45	1.0	0.1	11.7
dynia zwyczajna, gotowana, puree, bez soli	34	0.7	0.1	8.8
dynia zwyczajna, gotowana, puree, z solą	34	0.7	0.1	8.8
dynia zwyczajna, pieczona, bez soli	56	1.1	0.1	14.6
dynia zwyczajna, pieczona, z solą	56	1.1	0.1	14.6
dynia zwyczajna, surowa	40	0.8	0.1	10.4
ogórek, obrany, surowy	12	0.6	0.2	2.2

Grzyby - www.ile-kalorii.pl/grzyby

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
pieczarka brunatna (portabella), z grila	29	3.3	0.6	4.4
pieczarki (białe), surowe	22	3.1	0.3	3.3
shiitake, po obróbce termicznej, bez soli	56	1.6	0.2	14.4
shiitake, po obróbce termicznej, z solą	56	1.6	0.2	14.4
shiitake, suszony	296	9.6	1.0	75.4
uszak gęstowłosey, suszony	284	9.3	0.7	73.0

Kapustne - www.ile-kalorii.pl/kapustne

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
brokuły, kwiatostan, surowe	28	3.0	0.4	5.2
brokuły, liście, surowe	28	3.0	0.4	5.2
brokuły, mrożone, posiekane, bez przyrządzenia	26	2.8	0.3	4.8
brokuły, surowe	34	2.8	0.4	6.6
brokuły, łodygi, surowe	28	3.0	0.4	5.2
brukselka, mrożona, bez przyrządzenia	41	3.8	0.4	7.9
brukselka, surowa	43	3.4	0.3	9.0
kalafior, mrożony, bez przyrządzenia	24	2.0	0.3	4.7
kalafior, surowy	25	1.9	0.3	5.0



kalafior, zielony, po obróbce termicznej, z solą	32	3.0	0.3	6.3
kalafior, zielony, surowy	31	3.0	0.3	6.1
kalarepa, surowa	27	1.7	0.1	6.2
kapusta collard, mrożona, posiekana, bez przyrządzenia	33	2.7	0.4	6.5
kapusta collard, surowa	30	2.5	0.4	5.7
kapusta włoska, kapusta czerwona, surowa	42	2.8	0.6	8.3
kapusta włoska, mrożona, bez przyrządzenia	28	2.7	0.5	4.9
kapusta włoska, surowa	50	3.3	0.7	10.0
kapusta, chińska (pak-choi), surowa	13	1.5	0.2	2.2
kapusta, chińska (pe-tsai), surowa	16	1.2	0.2	3.2
kapusta, czerwona, surowa	31	1.4	0.2	7.4
kapusta, pekińska, po obróbce termicznej	12	1.1	0.2	2.2
kapusta, surowa	25	1.3	0.1	5.8
kapusta, włoska, surowa	27	2.0	0.1	6.1
rzepa właściwa, po obróbce termicznej	33	3.8	0.5	3.1

Karczoch - www.ile-kalorii.pl/karczoch

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
karczoch, zwyczajny lub purpurowy, mrożony	38	2.6	0.4	7.8
karczoch, zwyczajny lub purpurowy, surowy	47	3.3	0.2	10.5

Korzeniowe - www.ile-kalorii.pl/korzeniowe

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
marchewka, mrożona, bez przyrządzenia	36	0.8	0.5	7.9
marchewka, młoda, surowa	35	0.6	0.1	8.2
marchewka, suszona	341	8.1	1.5	79.6
marchewka, surowa	41	0.9	0.2	9.6
seler korzeniowy, surowy	42	1.5	0.3	9.2

Liściowe - www.ile-kalorii.pl/lisciowe

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
-------------------	----------------	------------	-------------	-----------------



burak, gotowany, suszony, z solą	44	1.7	0.2	10.0
burak, surowy	43	1.6	0.2	9.6
pietruszka, mrożona-suszona	271	31.3	5.2	42.4
pietruszka, surowa	36	3.0	0.8	6.3
seler naciowy, surowy	16	0.7	0.2	3.0
suflet ze szpinaku	172	7.9	13.0	5.9
wiórki z selera, płatki, suszony	319	11.3	2.1	63.7

Nopale - www.ile-kalorii.pl/nopale

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
nopal (rodzaj kaktusa), po obróbce termicznej, bez soli	15	1.4	0.1	3.3

Psiankowate - www.ile-kalorii.pl/psiankowate

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
bakłażan, marynowany	49	0.9	0.7	9.8
mąka ziemniaczana	357	6.9	0.3	83.1
papryka, ancho, suszona	281	11.9	8.2	51.4
papryka, bananowa, surowa	27	1.7	0.5	5.4
papryka, jalapeno, surowa	30	1.4	0.6	5.9
papryka, ostra papryczka chili, suszona na słońcu	324	10.6	5.8	69.9
papryka, papryka chili, czerwona, surowa	40	1.9	0.4	8.8
papryka, papryka chili, zielona, surowa	40	2.0	0.2	9.5
papryka, papryka węgierska, surowa	29	0.8	0.4	6.7
papryka, pasilla, suszona	345	12.4	15.9	51.1
papryka, serrano, surowa	32	1.7	0.4	6.7
papryka, słodka, czerwona, mrożona, posiekana, bez przyrządzenia	20	1.1	0.2	4.5
papryka, słodka, czerwona, mrożona-suszona	314	17.9	3.0	68.7
papryka, słodka, czerwona, smażona	133	1.0	12.8	6.6
papryka, słodka, czerwona, surowa	31	1.0	0.3	6.0
papryka, słodka, zielona, mrożona, posiekana, bez przyrządzenia	20	1.1	0.2	4.5
papryka, słodka, zielona, mrożona-suszona	314	17.9	3.0	68.7
papryka, słodka, zielona, smażona	127	0.8	11.9	4.2



papryka, słodka, zielona, surowa	20	0.9	0.2	4.6
papryka, słodka, żółta, surowa	27	1.0	0.2	6.3
pomidor, czerwony, dojrzały, po obróbce termicznej	18	1.0	0.1	4.0
pomidor, czerwony, dojrzały, po obróbce termicznej, z solą	18	1.0	0.1	4.0
pomidor, czerwony, dojrzały, surowy, całoroczny	18	0.9	0.2	3.9
pomidor, pomarańczowy, surowy	16	1.2	0.2	3.2
pomidor, suszony na słońcu	258	14.1	3.0	55.8
pomidor, zielony, surowy	23	1.2	0.2	5.1
pomidor, żółty, surowy	15	1.0	0.3	3.0
proszek pomidorowy	302	12.9	0.4	74.7
ziemniaki, au Gratin, przygotowane w domu z margaryną	132	5.1	7.6	11.3
ziemniaki, au Gratin, przygotowane w domu z masłem	132	5.1	7.6	11.3
ziemniaki, białe, mięsz i skórka, pieczone	94	2.1	0.2	21.1
ziemniaki, białe, mięsz i skórka, surowe	69	1.7	0.1	15.7
ziemniaki, czerwone, mięsz i skórka, pieczone	89	2.3	0.2	19.6
ziemniaki, czerwone, mięsz i skórka, surowe	70	1.9	0.1	15.9
ziemniaki, frytki, wszystkie rodzaje, z użyciem soli, mrożone, bez przyrządzenia	147	2.2	4.7	24.8
ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, bez soli	86	1.7	0.1	20.0
ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, z solą	86	1.7	0.1	20.0
ziemniaki, gotowane, ze skórą, mięsz, bez soli	87	1.9	0.1	20.1
ziemniaki, gotowane, ze skórą, mięsz, z solą	87	1.9	0.1	20.1
ziemniaki, gotowane, ze skórą, ze skórą, bez soli	78	2.9	0.1	17.2
ziemniaki, gotowane, ze skórą, ze skórą, z solą	78	2.9	0.1	17.2
ziemniaki, hash brown, mrożone	82	2.1	0.6	17.7
ziemniaki, hash brown, mrożone, po przyrządzeniu	218	3.2	11.5	28.1
ziemniaki, mrożone, całe, bez przyrządzenia	78	2.4	0.2	17.5
ziemniaki, pieczone, mięsz i skórka, z solą	93	2.5	0.1	21.2
ziemniaki, pieczone, mięsz, bez soli	93	2.0	0.1	21.6
ziemniaki, pieczone, mięsz, z solą	93	2.0	0.1	21.6
ziemniaki, pieczone, ze skórą, bez soli	198	4.3	0.1	46.1
ziemniaki, pieczone, ze skórą, z solą	198	4.3	0.1	46.1
ziemniaki, surowe, ze skórą	58	2.6	0.1	12.4

Strączkowe - www.ile-kalorii.pl/straczkowe

Artykuł spożywczy

kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
-------------------	---------------	----------------	--------------------



fasola półksiężycowata, niedojrzałe ziarna, surowa	113	6.8	0.9	20.2
groch, zielony, mrożony, bez przyrządzenia	77	5.2	0.4	13.6
groch, zielony, surowy	81	5.4	0.4	14.5
soja, dojrzałe ziarna, kietki, gotowana na parze	81	8.5	4.5	6.5
soja, dojrzałe ziarna, kietki, gotowana na parze, z solą	81	8.5	4.5	6.5
soja, dojrzałe ziarna, kietki, surowa	122	13.1	6.7	9.6
soja, zielona, surowa	147	13.0	6.8	11.1

Szparagi - www.ile-kalorii.pl/szparagi

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
szparagi, mrożone, bez przyrządzenia	24	3.2	0.2	4.1
szparagi, surowe	20	2.2	0.1	3.9



Warzywa strączkowe

Zobacz więcej na www.ile-kalorii.pl/warzywa-straczkowe

Bobowate - www.ile-kalorii.pl/bobowate

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
bób, dojrzałe ziarna, gotowany, bez soli	110	7.6	0.4	19.7
bób, dojrzałe ziarna, gotowany, z solą	110	7.6	0.4	19.7
bób, dojrzałe ziarna, surowy	341	26.1	1.5	58.3

Fasole - www.ile-kalorii.pl/fasole

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
fasola półksiężycowata, dojrzałe ziarna, gotowana, bez soli	115	7.8	0.4	20.9
fasola półksiężycowata, dojrzałe ziarna, gotowana, z solą	115	7.8	0.4	20.9
fasola półksiężycowata, dojrzałe ziarna, surowa	338	21.5	0.7	63.4
fasola, adzuki, dojrzałe ziarna, gotowana, bez soli	128	7.5	0.1	24.8
fasola, adzuki, dojrzałe ziarna, gotowana, z solą	128	7.5	0.1	24.8
fasola, adzuki, dojrzałe ziarna, surowa	329	19.9	0.5	62.9
fasola, adzuki, yokan, dojrzałe ziarna	260	3.3	0.1	60.7
fasola, biała, dojrzałe ziarna, gotowana, bez soli	139	9.7	0.4	25.1
fasola, biała, dojrzałe ziarna, gotowana, z solą	139	9.7	0.4	25.1
fasola, biała, dojrzałe ziarna, surowa	333	23.4	0.9	60.3
fasola, borlotti, dojrzałe ziarna, gotowana, bez soli	136	9.3	0.5	24.5
fasola, borlotti, dojrzałe ziarna, gotowana, z solą	136	9.3	0.5	24.5
fasola, borlotti, dojrzałe ziarna, surowa	335	23.0	1.2	60.1
fasola, czarna, dojrzałe ziarna, gotowana, bez soli	132	8.9	0.5	23.7
fasola, czarna, dojrzałe ziarna, gotowana, z solą	132	8.9	0.5	23.7
fasola, czarna, dojrzałe ziarna, surowa	341	21.6	1.4	62.4
fasola, czerwona, dojrzałe ziarna, gotowana, bez soli	127	8.7	0.5	22.8
fasola, czerwona, dojrzałe ziarna, gotowana, z solą	127	8.7	0.5	22.8
fasola, czerwona, dojrzałe ziarna, surowa	337	22.5	1.1	61.3
fasola, wszystkie rodzaje, gotowana, bez soli	127	8.7	0.5	22.8
fasola, wszystkie rodzaje, gotowana, z solą	127	8.7	0.5	22.8
Fasola, czerwona, wszystkie rodzaje, surowa	333	23.6	0.8	60.0
fasola Goa, dojrzałe ziarna, gotowana, bez soli	147	10.6	5.8	14.9



fasola navy, dojrzałe ziarna, gotowana, bez soli	140	8.2	0.6	26.1
fasola navy, dojrzałe ziarna, gotowana, z solą	140	8.2	0.6	26.1
fasola navy, dojrzałe ziarna, surowa	337	22.3	1.5	60.8
fasola zwyczajna, dojrzałe ziarna, gotowana, bez soli	142	9.0	0.6	25.8
fasola zwyczajna, dojrzałe ziarna, gotowana, z solą	142	9.0	0.6	25.8
fasola zwyczajna, dojrzałe ziarna, surowa	336	21.1	1.2	62.3
fasola, pieczona, przygotowane w domu	155	5.5	5.2	21.6
fasola, pinto, dojrzałe ziarna, gotowana, bez soli	143	9.0	0.7	26.2
fasola, pinto, dojrzałe ziarna, gotowana, z solą	143	9.0	0.7	26.2
fasola, pinto, dojrzałe ziarna, surowa	347	21.4	1.2	62.6
fasola, różowa, dojrzałe ziarna, gotowana, bez soli	149	9.1	0.5	27.9
fasola, różowa, dojrzałe ziarna, gotowana, z solą	149	9.1	0.5	27.9
fasola, różowa, dojrzałe ziarna, surowa	343	21.0	1.1	64.2
fasola, szparagowa, dojrzałe ziarna, gotowana, bez soli	129	7.1	0.8	24.0
fasola, szparagowa, dojrzałe ziarna, gotowana, z solą	129	7.1	0.8	24.0
fasola, szparagowa, dojrzałe ziarna, surowa	343	18.8	2.0	64.1
fasola, żółta, dojrzałe ziarna, gotowana, bez soli	144	9.2	1.1	25.3
fasola, żółta, dojrzałe ziarna, gotowana, z solą	144	9.2	1.1	25.3
fasola, żółta, dojrzałe ziarna, surowa	345	22.0	2.6	60.7

Orzechy ziemne - www.ile-kalorii.pl/orzechy-ziemne

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
mąka z orzechów ziemnych, odtłuszczona	327	52.2	0.6	34.7
masło orzechowe z omega-3, kremowy	608	24.5	54.2	17.0
orzech ziemny, hiszpański, prażony, bez soli	579	28.0	49.0	17.5
orzech ziemny, hiszpański, prażony, z solą	579	28.0	49.0	17.5
orzech ziemny, hiszpański, surowy	570	26.2	49.6	15.8
orzech ziemny, valencia, prażony, bez soli	589	27.0	51.2	16.3
orzech ziemny, valencia, prażony, z solą	589	27.0	51.2	16.3
orzech ziemny, valencia, surowy	570	25.1	47.6	20.9
orzech ziemny, virginia, prażony, bez soli	578	25.9	48.6	19.9
orzech ziemny, virginia, prażony, z solą	578	25.9	48.6	19.9
orzech ziemny, virginia, surowy	563	25.2	48.8	16.5
orzech ziemny, wszystkie rodzaje, gotowany, z solą	318	13.5	22.0	21.3
orzech ziemny, wszystkie rodzaje, prażony bez oleju i soli	585	23.7	49.7	21.5
orzech ziemny, wszystkie rodzaje, prażony bez oleju z solą	585	23.7	49.7	21.5



orzech ziemny, wszystkie rodzaje, prażony, bez soli	581	26.4	49.3	18.9
orzech ziemny, wszystkie rodzaje, prażony, z solą	599	28.0	52.5	15.3
orzech ziemny, wszystkie rodzaje, surowy	567	25.8	49.2	16.1

Soczewica - www.ile-kalorii.pl/soczewica

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
soczewica, różowa, surowa	345	25.0	2.2	59.2

Soja - www.ile-kalorii.pl/soja

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
izolat białka sojowego	338	80.7	3.4	7.4
mąka sojowa, odtłuszczona	330	47.0	1.2	38.4
mleko sojowe, z ulepszaczami	45	2.9	2.0	3.5
mleko sojowe, czekoladowe, niewzbogacane	63	2.3	1.5	10.0
mleko sojowe, naturalne i waniliowe, niewzbogacane	54	3.3	1.8	6.3
soja, dojrzałe ziarna, gotowana, z solą	173	16.6	9.0	9.9
soja, dojrzałe ziarna, prażona (bez oleju)	451	39.6	21.6	32.7
soja, dojrzałe ziarna, surowa	446	36.5	19.9	30.2
sos sojowy (tamari)	60	10.5	0.1	5.6
sos sojowy (z hydrolizowanego białka roślinnego)	40	2.4	0.1	7.7
wermiszel, sojowy	331	0.1	0.1	82.3

Tofu - www.ile-kalorii.pl/tofu

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
jogurt z tofu	94	3.5	1.8	16.0
Mori-Nu, tofu, silken, miękkie	55	4.8	2.7	2.9
Mori-Nu, tofu, silken, twarde	62	6.9	2.7	2.4
Mori-Nu, tofu, silken, twarde	55	7.4	1.9	2.0
tofu, okara	77	3.2	1.7	12.5
tofu, solone i fermentowane/ukwaszone (fuyu)	116	8.2	8.0	5.2
tofu, suszone-mrożone z wapniem (kayadofu)	480	47.9	30.3	14.6



Zboża i makarony

Zobacz więcej na www.ile-kalorii.pl/zboza-i-makarony

Gryka - www.ile-kalorii.pl/gryka

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
gryka	343	13.3	3.4	71.5

Jęczmień - www.ile-kalorii.pl/jeczmienn

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
jęczmień, kasza perlowa, po obróbce termicznej	123	2.3	0.4	28.2
jęczmień, pęczak	354	12.5	2.3	73.5
mąka jęczmienna	345	10.5	1.6	74.5
mąka ze stodu jęczmienia	361	10.3	1.8	78.3

Kamut - www.ile-kalorii.pl/kamut

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
kamut, bez przyrządzenia	337	14.7	2.2	70.4
kamut, po obróbce termicznej	146	6.5	0.9	30.5

Kukurydza - www.ile-kalorii.pl/kukurydza

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
kukurydza, biała	365	9.4	4.7	74.3
kukurydza, żółta	365	9.4	4.7	74.3
mąka kukurydziana	381	0.3	0.1	91.3
mąka kukurydziana, całe ziarno, biały	361	6.9	3.9	76.9
mąka kukurydziana, całe ziarno, biały	362	8.1	3.6	76.9
mąka kukurydziana, całe ziarno, żółty	361	6.9	3.9	76.9
mąka kukurydziana, całe ziarno, żółty	362	8.1	3.6	76.9
otręby kukurydziane, surowe	224	8.4	0.9	85.6

**Kuskus** - www.ile-kalorii.pl/kuskus

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglowodany [g]
kuskus, po obróbce termicznej	112	3.8	0.2	23.2

Makarony - www.ile-kalorii.pl/makarony

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglowodany [g]
makaron, soba, po obróbce termicznej	99	5.1	0.1	21.4
makaron, somen, po obróbce termicznej	131	4.0	0.2	27.5
makaron, z mąki razowej, po obróbce termicznej	124	5.3	0.5	26.5
spagetti, z mąki razowej, po obróbce termicznej	124	5.3	0.5	26.5

Owies - www.ile-kalorii.pl/owies

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglowodany [g]
otręby owsiane, po obróbce termicznej	40	3.2	0.9	11.4
owies	389	16.9	6.9	66.3

Proso - www.ile-kalorii.pl/proso

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglowodany [g]
proso, po obróbce termicznej	119	3.5	1.0	23.7

Pszenica - www.ile-kalorii.pl/pszenica

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglowodany [g]
mąka pszenna, całe ziarno	339	13.7	1.9	72.6
otręby pszenne, surowe	216	15.6	4.3	64.5
pszenica, kielki	198	7.5	1.3	42.5



pszenica, twarda (durum)	339	13.7	2.5	71.1
zarodki pszenne, surowe	360	23.2	9.7	51.8

Ryż - www.ile-kalorii.pl/ryz

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
dziki ryż, po obróbce termicznej	101	4.0	0.3	21.3
dziki ryż, surowy	357	14.7	1.1	74.9
mąka ryżowa, biała	366	6.0	1.4	80.1
mąka ryżowa, brązowa	363	7.2	2.8	76.5
makaron ryżowy, po obróbce termicznej	109	0.9	0.2	24.9
otręby ryżowe, surowe	316	13.4	20.9	49.7
ryż, biały, długoziarnisty, zwykły, po obróbce termicznej	130	2.7	0.3	28.2
ryż, biały, kleisty, po obróbce termicznej	97	2.0	0.2	21.1
ryż, biały, kleisty, surowy	370	6.8	0.6	81.7
ryż, biały, krótkoziarnisty, po obróbce termicznej	130	2.4	0.2	28.7
ryż, biały, krótkoziarnisty, surowy	358	6.5	0.5	79.2
ryż, biały, średnioziarnisty, po obróbce termicznej	130	2.4	0.2	28.6
ryż, brązowy, długoziarnisty, po obróbce termicznej	111	2.6	0.9	23.0
ryż, brązowy, długoziarnisty, surowy	370	7.9	2.9	77.2
ryż, brązowy, średnioziarnisty, po obróbce termicznej	112	2.3	0.8	23.5
ryż, brązowy, średnioziarnisty, surowy	362	7.5	2.7	76.2

Żyto - www.ile-kalorii.pl/zyto

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
mąka żytnia, ciemna	325	15.9	2.2	68.6
mąka żytnia, jasna	357	9.8	1.3	76.7
żyto	338	10.3	1.6	75.9



Zioła i przyprawy

Zobacz więcej na www.ile-kalorii.pl/ziola-i-przyprawy

Bazylia - www.ile-kalorii.pl/bazylia

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
bazylia, świeża	23	3.2	0.6	2.7

Kardamon - www.ile-kalorii.pl/kardamon

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
kardamon	311	10.8	6.7	68.5

Kolendra - www.ile-kalorii.pl/kolendra

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
kolendra, liście, suszony	279	21.9	4.8	52.1
kolendra, nasiona	298	12.4	17.8	55.0

Majeranek - www.ile-kalorii.pl/majeranek

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
majeranek, suszony	271	12.7	7.0	60.6

Oregano - www.ile-kalorii.pl/oregano

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
oregano, suszone	265	9.0	4.3	68.9

Sól - www.ile-kalorii.pl/sol

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
sól, stołowa	0	0.0	0.0	0.0



Zupy i sosy

Zobacz więcej na www.ile-kalorii.pl/zupy-i-sosy

Sosy - www.ile-kalorii.pl/sosy

Artykuł spożywczy	kalorie [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]
sos, barbecue	150	0.0	0.3	36.3
sos, hoisin, produkt gotowy do podania	220	3.3	3.4	44.1
sos, ostrygowy, produkt gotowy do podania	51	1.4	0.3	10.9
sos, rybny, produkt gotowy do podania	35	5.1	0.0	3.6
sos, salsa, produkt gotowy do podania	27	1.5	0.2	6.3
sos, serowy, produkt gotowy do podania	174	6.7	13.3	6.8
sos, śliwkowy, produkt gotowy do podania	184	0.9	1.0	42.8
sos, słodko-kwaśny, produkt przygotowany z przepisu	79	1.8	0.6	16.7
sos, teriyaki, produkt gotowy do podania	89	5.9	0.0	15.6

Po więcej informacji zapraszamy na naszą stronę

www.ile-kalorii.pl