

TABELA KALORII PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH!

OBSZERNA TABELA PRZEDSTAWIAJĄCA ZAWARTOŚĆ KALORII,
BIAŁKA, TŁUSZCZY I WĘGLOWODANÓW W RÓŻNYCH
PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH



Sprawdź kaloryczność dowolnego produktu spożywczego, dowiedz się dodatkowo, ile zawiera tłuszczu, białka i węglowodanów w 100 g.

Prezentowana poniżej tabela kalorii w przyjazny sposób umożliwia szybkie porównanie wartości odżywczych różnych produktów, natomiast zintegrowany kalkulator kalorii pozwala na sprawdzenie ile kalorii mają spożywane przez nas potrawy.

W tabeli został zastosowany dodatkowy prosty podział produktów ze względu na ilość kalorii:

- Bomba kaloryczna = powyżej 450 kcal w 100 g produktu (kolor czerwony)
- Wysoka kaloryczność = od 300 do 450 (kolor żółty)

Zapamiętaj ilość kalorii zależy od zawartości:

- węglowodanów
- tłuszczów
- białek
- alkoholu

Nazwa produktu	Ilość [g]	Kalorie [kCal]	Tłuszcze [g]	Białko [g]	Węglowodany [g]
----------------	--------------	-------------------	-----------------	---------------	--------------------

SPIS DANIA GOTOWE

Przejdź do: [Dania gotowe](#) | [Warzywa, owoce, grzyby, przetwory](#) | [Produkty zbożowe](#) | [Sosy i przyprawy](#) | [Nabiał](#) | [Tłuszcze](#) | [Mięso i przetwory mięsne](#) | [Ryby i owoce morza](#) | [Słodycze i przekąski](#) | [Napoje](#) | [Alkohole](#)

Barszcz czerwony	100	28	0,4	1	5
Barszcz czerwony ekspresowy, Knorr	100	19	0,4	0,5	3,6
Barszcz czerwony karton	100	35	0,2	0,2	8
Barszcz czerwony z botwinką	100	31	1,7	1,5	2,5
Barszcz czerwony zabieleny	100	34	1,4	2	3,3
Barszcz krakus	100	35	0,2	0,2	8
Barszcz ukraiński	100	29	0,2	2	4,7
Barszcz ukraiński mrożony	100	28	0,2	1,6	7,1
Bigos domowy	100	112	7,2	10,4	2,4
Bitka śmietana	100	287	25	1,9	15,3
Bobo owocowy, deser jabłko maliny z jagodami	100	59	0,2	0,3	13,9
Bogracz	100	138	2,3	7,1	19,9
Botwinka	100	20	1	0,6	1,9
Brokkoli	100	27	0,2	1,9	4,2
Bukiet surówek	100	96	6,4	2,1	9
Bulion wołowy kostka	100	149	12,7	6,2	1,5
Bulion z kury kostka	100	86	9,4	6,7	1,6
Buraczki zasmażane	100	135	7,9	2	15,7
Carpaccio wołowe z parmezanem	100	134	7,9	11,5	5,3
Cebularz	100	246	15	4,6	39
Cebulka podsmażana	100	204	20,3	1,1	5,5
Cheeseburger mcdonalds	100	263	0	0	0
Chińszczyzna indyk,grzyby,makaron,kiełki	100	140	0	0	0
Chłodnik litewski,	100	64	4,2	4,1	2,8

Nazwa produktu	Ilość [g]	Kalorie [kCal]	Tłuszcze [g]	Białko [g]	Węglowodany [g]
Chłodnik na białym barszczu	100	82	5,9	4,3	3,2
Chłodnik na rosole,	100	63	4,1	4,5	2,6
Chłodnik z owoców	100	78	2	2,6	13
Chłodnik z siadłego mleka	100	64	3,2	4,9	4,3
Chrupki czosnkowo-ziółowe	100	510	42,2	4,4	31
Ciasto naleśnikowe bez piany	100	174	4,3	5,9	28,4
Ciasto naleśnikowe biszkoptowe	100	186	5,9	8,2	25,5
Dressing zielony	100	500	51,5	2,5	12,7
Drożdże	100	92	2	11,3	14,5
Farsz ruskie	100	167	10,5	9,7	10,8
Farsz wrocławski	100	154	10,6	10	7,2
Fasola w sosie pomidorowym	100	109	0,5	5,5	18,6
Fasolka po bretońsku	100	141	6,6	8	15,9
Fasolka po bretońsku łowicz	100	91	1	4,9	13,5
Fix do gulaszu	100	374	9,8	9,5	62
Fix do spaghetti 4 sery	100	480	29	14	39
Flaczki	100	88	2,2	16	0
Flaczki wołowe	100	36	1,2	4,9	1,5
Frytki	100	331	17,4	3,5	41,7
Gerber Jabłuszka z owocami leśnymi	100	45	0,4	0,5	9,8
Gnocchi	100	161	3,1	4,2	28,2
Gofry drożdżowe	100	243	16,3	6,3	32,5
Gołabki z mięsem drobiowym i sos pomidorowy	100	112	2	5	21
Gołabki z mięsem drobiowym w sosie pomidorowym	100	112	2	5	21
Gorący kubek	100	31	0,8	0,8	5,6
Gorący kubek barszcz knorr	100	49	0,9	0	9,6