ŚNIADANIA I KOLACJE

Średnia wartość kaloryczna produktów nabiałowych

Produkty nabiałowe (ilość)	Wartość kaloryczna [kcal]
Jajecznica z 2 jaj na maśle	220
Jajo (1 sztuka)	90
Jogurt naturalny (150 ml)	100
Jogurt z owocami (150 ml)	115
Kefir (1 szklanka)	113
Mleko 2% (1 szklanka)	115
Mleko 3,2% (1 szklanka)	145
Ser biały półtłusty (100 g)	133
Ser bryndza (1 łyżka)	38
Ser feta (1 plaster)	38
Ser mozzarella (100 g)	272
Ser żółty (1 plaster)	63
Serek homogenizowany naturalny (150 g)	242
Serek homogenizowany owocowy (150 g)	252

Średnia wartość kaloryczna dodatków do kanapek

Dodatki do kanapek	Wartość kaloryczna [kcal]
Biała rzodkiew (100 g)	26
Cebula posiekana (1 łyżka)	4
Chrzan (1 łyżka)	10
Cykoria (1 sztuka)	11
Czosnek (1 ząbek)	3
Kalarepa (100 g)	24
Ketchup (1 łyżka)	14
Natka pietruszki (1 łyżka)	6
Ogórek (100 g)	8
Ogórek kiszony (100 g)	12
Oliwki (100 g)	125
Papryka (100 g)	28
Pomidor (100 g)	19
Rzodkiewka (100 g)	14
Szczypiorek (1 łyżka)	6
Zielona sałata (100 g)	14

Średnia wartość kaloryczna produktów zbożowych

Produkty zbożowe	Wartość kaloryczna [kcal]
Bagietka (100 g)	214
Bułka maślana (1 sztuka)	124
Chałka (1 kromka)	137
Chleb biały (1 kromka)	106
Chleb razowy (1 kromka)	101
Drożdżówka (1 sztuka)	289
Grahamka (1 sztuka)	106
Kajzerka (1 sztuka)	120
Musli z owocami (1 łyżka)	52
Pieczywo chrupkie (1 kromka)	44
Płatki kukurydziane (1 łyżka)	18
Płatki owsiane (1 łyżka)	23

Średnia wartość kaloryczna wędlin i ryb

Wędliny i ryby	Wartość kaloryczna [kcal]
Boczek wędzony (1 plasterek)	95
Kabanosy (100 g)	319
Kiełbasa niepodsuszana (100 g)	271
Łosoś wędzony (100 g)	180
Makrela wędzona (100 g)	155
Mielonka z puszki (100 g)	223
Mortadela (1 plasterek)	41
Parówka (1 sztuka)	132
Polędwica (1 plasterek)	28
Ryba po grecku (100 g)	230
Salami (1 plasterek)	83
Sałatka śledziowa (100 g)	199
Schab pieczony (1 plasterek)	58
Szynka drobiowa (1 plasterek)	32
Szynka wieprzowa bez tłuszczu (1 plasterek)	84
Śledź w śmietanie (100 g)	241
Tuńczyk w oleju (100 g)	190
Tuńczyk w sosie własnym (100 g)	96

Śniadanie i kolacja powinny dostarczać po 25% kalorii potrzebnych w ciągu dnia

Średnia wartość kaloryczna wybranych słodkich dodatków

Słodkie dodatki	Wartość kaloryczna [kcal]
Cukier (1 łyżeczka)	20
Dżem niskosłodzony (1 łyżka)	32
Dżem wysokosłodzony (1 łyżka)	50
Miód (1 łyżka)	49

Średnia wartość kaloryczna tłuszczów

Tłuszcze	Wartość kaloryczna [kcal]
Majonez (1 łyżka)	107
Margaryna (1 łyżeczka)	32
Masło (1 łyżeczka)	37
Olej roślinny lub oliwa (1 łyżka)	133

3.2.2. Drugie śniadania i podwieczorki

Poniżej znajduje się tabela z wartością kaloryczną owoców oraz nasion i orzechów. Równie dobrą przekąską na drugie śniadanie lub podwieczorek jest talerz świeżych warzyw albo jogurt. Owocami, orzechami i nasionami należy wzbogacać także główne posiłki.

Średnia wartość kaloryczna owoców

Owoce	Wartość kaloryczna [kcal]
Agrest (100 g)	41
Ananas z puszki (1 plaster)	38
Arbuz (100 g)	36
Banan (1 sztuka)	136
Brzoskwinia (1 sztuka)	53
Czarne jagody (100 g)	61
Czereśnie (100 g)	48
Grejpfrut (1 sztuka)	70
Gruszka (1 sztuka)	56
Jabłko (1 sztuka)	36
Kiwi (1 sztuka)	40
Maliny (100 g)	29
Śliwki (100 g)	45
Truskawki (100 g)	35
Winogrona (100 g)	68
Mandarynka (1 sztuka)	13
Mango (1 sztuka)	132
Melon (1 plaster)	18
Morela (1 sztuka)	19
Nektarynka (1 sztuka)	67
Pomarańcza (1 sztuka)	54
Porzeczki czarne (100 g)	81
Porzeczki czerwone (100 g)	56
Poziomki (100 g)	36

Średnia wartość kaloryczna zdrowych przekąsek

Przekąski	Wartość kaloryczna [kcal]
Figi suszone (100 g)	300
Migdały (1 garść)	166
Morele suszone (1 garść)	124
Orzechy laskowe (1 garść)	317
Orzechy włoskie (1 garść)	325
Orzeszki ziemne (1 garść)	291
Pestki dyni (1 garść)	277
Pestki słonecznika (1 garść)	280
Rodzynki (1 garść)	139
Śliwki suszone (1 garść)	134

2.3. Obiady

Nie rezygnuj z zup! Jeśli chcesz, żeby były zdrowsze, namów rodzinę, by robić je na wywarach warzywnych, a nie mięsnych. Jedząc zupę, dostarczasz organizmowi płynu (jak pamiętasz, zaleca się wypijanie 6–8 szklanek płynów dziennie) oraz witaminy i sole mineralne, które – wypłukane z jarzyn pod wpływem gotowania – przeszły do wywaru, czyli właśnie do zupy.

Średnia wartość kaloryczna talerza zupy (250 g)

Zupy	Wartość kaloryczna [kcal]
Barszcz ukraiński	87
Grochówka	165
Grzybowa z makaronem	112
Jarzynowa	110
Kalafiorowa	104
Kapuśniak z kwaszonej kapusty	55
Krupnik	110
Ogórkowa zabielana	105
Pomidorowa z ryżem lub makaronem	90
Szczawiowa z 1/2 jaja	145
Żurek	300

Średnia wartość kaloryczna 100 g potraw mięsnych i rybnych*

Potrawy mięsne i rybne	Wartość kaloryczna [kcal]
Cielęcina pieczona	192
Filet rybny smażony bez panierki	117
Filet rybny smażony panierowany	278
Indyk duszony z jarzynami	154
Kotlet drobiowy panierowany	380
Kotlet mielony wołowo-wieprzowy	285
Kurczak gotowany w jarzynach	99
Kurczak pieczony	179
Łosoś pieczony w folii	202
Pstrąg pieczony w folii	96
Wątróbka drobiowa z cebulką	238
Wieprzowina – kotlet schabowy	237
Wołowina pieczona lub duszona	156

*waga po przyrządzeniu

Średnia wartość kaloryczna 100 g dodatków do dań obiadowych*

Dodatki do dań obiadowych	Wartość kaloryczna [kcal]
Kasza gryczana	141
Kasza jęczmienna perłowa	126
Kopytka	115
Makaron	108
Pyzy	210
Ryż biały lub brązowy	124
Ziemniaki gotowane	77
Ziemniaki smażone – frytki	235

*waga po przyrządzeniu

Średnia wartość kaloryczna 100 g sałatek i surówek

Sałatki i surówki	Wartość kaloryczna [kcal]
Mizeria ze śmietaną	33
Sałata ze śmietaną	41
Sałatka jarzynowa z majonezem	192
Sałatka z czerwonej kapusty	83
Sałatka ziemniaczana	154
Surówka z białej kapusty	67
Surówka z cykorii i jabłka z sosem jogurtowym	72
Surówka z kapusty kiszonej	68
Surówka z marchewki i jabłka	59
Surówka z porów i jabłek z sosem jogurtowo-majonezowym	98
Surówka z selera i jabłka z majonezem	92

Średnia wartość kaloryczna 100 g gotowanych warzyw*

Warzywa	Wartość kaloryczna [kcal]
Bób	66
Brokuły	27
Brukselka	44
Buraki	46
Fasola	120
Fasolka szparagowa	36
Groszek zielony	75
Kalafior	16
Kapusta biała	29

Kapusta kwaszona	12
Kukurydza (1 kolba)	165
Kukurydza (z puszki)	103
Marchewka	24
Pory	24
Soczewica	106
Soja	130
Szpinak	16

*Uwaga, taka jest wartość kaloryczna gotowanych warzyw bez dodatków. Warzywa zagęszczone łyżką zasmażki zyskują 72 kcal, posypane bułką tartą zasmażaną z masłem (łyżka bułki, łyżeczka masła) mają o 92 kcal więcej, a okraszone łyżką masła – o 112 kcal więcej.

Średnia wartość kaloryczna 100 g innych potraw

Inne potrawy	Wartość kaloryczna [kcal]
Bigos	116
Fasolka po bretońsku	141
Gołąbek w sosie pomidorowym	108
Knedle ze śliwkami	162
Naleśnik z serem	242
Papryka nadziewana mięsem i ryżem	172
Pierogi leniwe	242
Pierogi ruskie	167
Pierogi z mięsem	205
Pyzy z mięsem	292
Risotto z mięsem i jarzynami	185

Średnia wartość kaloryczna słodyczy i potraw typu *fast food*

Potrawy typu fast food	Wartość kaloryczna [kcal]
Frytki (100 g)	235
Hamburger	255
Hamburger z serem	300
Podwójny hamburger	495
Szklanka słodzonych napojów gazowanych (średnio)	100

Średnia wartość kaloryczna innych potraw

Słodycze	Wartość kaloryczna [kcal]
Babeczka śmietankowa	437
Baton czekoladowy	192
Chałwa (opakowanie 50 g)	258
Ciastka biszkoptowe z galaretką i czekoladą (100 g)	327
Ciasto drożdżowe z kruszonką (100 g)	375
Ciasto drożdżowe z owocami (100 g)	257
Czekolada (jedna kostka)	27
Eklerka	120
Herbatniki (100 g)	437
Krakersy (100 g)	450
Krem czekoladowy (1 łyżka)	87
Landrynka	18
Lody (1 gałka)	39
Makowiec (100 g)	361
Pączek	247
Pierniki w czekoladzie (100 g)	410
Popcorn (100 g)	360
Sernik (100 g)	329
Słone paluszki (100 g)	385
Szarlotka (100 g)	110
Wafelki w czekoladzie (100 g)	553