

„349 produkty i ich kalorie”

Tabela kalori pochodzi z bloga o odchudzaniu

www.odchudzanieplus.pl

Zajrzyj może znajdziesz coś ciekawego dla siebie na blogu !

Tabela kalori w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml.

1 kcal = 4,19 kJ

Produkty spożywcze na litere: A

- Agrest 61
- ajerkoniak (40 ml) 128



- ananas 32
- ananas z puszki, 1 plaster 38
- anchois filet, 1 szt 15
- awokado, 1 średnie (270 g) 320

Produkty spożywcze na litere: B

- babka polska 368
- bakłażan 24
- bakłażan smażony na oleju 300



- banan, 1 sztuka (200 g) 136
- baranina bez kości, średnio 234
- baranina, łopatka 241
- baranina, udziec 195
- barszcz z uszkami 350
- baton Bounty, 1 szt 145
- baton Duplo, 1 szt 100
- baton Kitekat, 1 szt 85
- baton Mars, 1 szt 275
- baton Milky Way, 1 szt 135
- baton Snickers, 1 szt 310
- bigos domowy 93
- bitki wieprzowe 197
- bitki wołowe 104
- boczek faszerowany 502
- boczek wędzony, solony 477
- boczek wieprzowy 517
- boćwina 28
- borówki 61
- bób 36
- brokuły 27
- brukselka 44
- brukselka z wody z bułką tartą i masłem 129
- bryndza, ser owczy 250
- brzoskwinia 53
- brzoskwinie suszone 295
- bułka grahamka, 1 szt (50 g) 106
- bułka kajzerka, 1 szt (50 g) 120
- bułka maślana, 1 szt (50 g) 124

- bułka pszenna, 1 szt (50 g) 125
- bułka tarta 363
- buraki 46
- buraki ćwikłowe 49
- buraki zasmażane 90

Blog o odchudzaniu www.odchudzanieplus.pl

Produkty spożywcze na litere: C

- cappuccino z mlekiem, 1 filiżanka 60
- cebula 28
- chałka 274
- chałwa 531
- cheesburger, frytki, duża cola, 1 zestaw 1200
- cheesburger, 1 porcja 308
- chipsy ziemniaczane 552
- chipsy ziemniaczane, 1 szt 10
- chleb graham, 1 kromka (50 g) 96
- chleb pszenny, 1 kromka (50 g) 108
- chleb pumpernikiel, 1 kromka (40 g) 96
- chleb razowy, 1 kromka (50 g) 98
- chleb z otrębami, 1 kromka (50 g) 103
- chleb zwykły, 1 kromka (50 g) 102
- chleb żytni, 1 kromka (50 g) 110
- chrzan 68
- ciastka delicje szampańskie 400
- ciastka tortowe z galaretką 311
- ciasto kokosowe 406
- ciasto kruche ze śliwkami 218
- cielęca wątróbka 124



- Coca Cola light, 1 puszka (200 ml) 1

- Coca Cola, 1 puszka (200 ml) 82
- croissant, 1 sztuka (60 g) 282
- crunchips 51
- cukier biały 400
- cukier biały, 1 łyżeczka (10 g) 40
- cukier waniliowy, 1 paczka 32
- cukierki M&M's 490
- cukierki 390
- cukinia 16
- cynamon 104
- cytryna, 1 średnia (150 g) 36
- czarne jagody 61
- czekolada, 1 kostka 22
- czekolada do picia w proszku, 1 filiżanka 140



- czekolada gorzka, 1 tabliczka 520
- czekolada kremowa, 1 tabliczka 560
- czekolada Milka mleczna, 1 tabliczka 539
- czekolada Milka z jogurtem, 1 tabliczka 585
- czekolada Milka z truskawkami, 1 tabliczka 578
- czekolada mleczna, 1 tabliczka 560
- czekoladka Ferrero Rocher, 1 szt 75
- czekoladka Mon Cheri, 1 szt 50
- czekoladowa posypka do deserów 421
- czereśnie 48
- ćwikła 49

Produkty spożywcze na litere: D

- daktyle suszone 272
- dorsz po grecku, 1 porcja 230
- dorsz w sosie pomidorowym, konserwa 102
- dorsz wędzony 52
- dorsz, filety smażone, panierowane 278
- draże arachidowe Wedel 547
- drobiowa wątróbka 134
- drożdże prasowane 130
- drożdże suszone, 1 paczka 26
- drożdżówka z makiem 345
- drożdżówka z marmoladą 323



- dynia 23
- dżem śliwkowy, niskosłodzony, 1 łyżka (20 g) 31
- dżem truskawkowy, wysokosłodzony, 1 łyżka (20 g) 50
- dżem z czarnej porzeczki, niskosłodzony, 1 łyżka (20 g) 32
- dżemy niskosłodzone, 1 łyżka (20 g) 33
- dżemy wysokosłodzone, 1 łyżka (20 g) 50

Blog o odchudzaniu www.odchudzanieplus.pl

Produkty spożywcze na litere: E

- eklerka z kremem (40 g) 120
- endywia (sałata) 17

Produkty spożywcze na litere: F

- Fanta (200 ml) 82
- fasola biała, sucha 346
- fasola czarna, sucha 345
- fasola kolorowa, sucha 343
- fasolka po bretońsku 154
- fasolka szparagowa 36
- fasolka szparagowa z bułką tartą 115
- faworki 476



- feta ser grecki 250
- figi suszone 300
- figi świeże (65 g) 47
- flaki surowe 84
- flaki 320
- flądra wędzona 53

Blog o odchudzaniu www.odchudzanieplus.pl

Produkty spożywcze na litere: G

- galaretko owocowa w proszku 316
- galaretko z nóżek wieprzowych 206
- gołąbki w sosie pomidorowym 117



- granat (275 g) 104
- grejfrut (250 g) 70
- groch, suchy 354
- groszek w zalewie, konserwa 79
- groszek z marchewką 73
- groszek zielony z masłem 99
- gruszka (120 g) 56
- gruszki suszone 328
- gruszki w syropie w puszcze 50
- grzyby suszone 350
- gulasz wieprzowo-wołowy 197
- gulasz wołowy 149

Blog o odchudzaniu www.odchudzanieplus.pl

Produkty spożywcze na litere: H

- hamburger Bic Mac 510
- hamburger rybny 423
- hamburger z serem 308
- hamburger 255
- herbata mrożona Lipton Ice Tea 33
- herbatnik, 1 szt 45
- herbatniki w czekoladzie 462

Produkty spożywcze na litere: I

- indyk, białe mięso ze skórą 159
- indyk, filet 109
- indyk, tuszka 56

Produkty spożywcze na litere: J

- jabłecznik (40 g) 110
- jabłka suszone 341



- jabłko świeże 36
- jaja przepiórcze 149
- jaja sadzone 180
- jajecznica na słoninie 130
- jajo, 1 szt ok.80
- jarzynowa zupa 33
- jeżyny 63
- jogurt 2% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml) 155
- jogurt Danone 0% tłuszczu z owocami, 1 szklanka (250 ml) 48
- jogurt owocowy 1,5% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml) 235
- jogurt z kawałkami owoców Danone 103

Blog o odchudzaniu www.odchudzanieplus.pl

Produkty spożywcze na litere: K

- kabaczek 20
- kaczka, tuszka 198
- kakao na mleku szklanka 179
- kalafior 16
- kalafior z wody z bułką tartą 70
- kalafior 0,5 kg 80
- kalarepa 24
- kapary, łyżka stołowa 3
- kapusta biała 28
- kapusta biała surówka 76
- kapusta czerwona 36
- kapusta czerwona sałatka 99
- kapusta kiszona 16
- kapusta włoska 32
- kapuśniak z kapusty kwaszonej 50
- kapuśniak ze słodkiej kapusty 68
- karczochy (200 g) 122
- karmelki tradycyjne 392
- karp w galarecie 127
- kasza gryczana na sypko 141
- kasza gryczana sucha 359
- kasza jęczmienna perłowa sucha 367
- kasza jęczmienna pęczak sucha 346
- kasza manna sucha 353
- kasza perłowa na sypko 126
- kasza z pszenicy kus kus sucha 360
- kaszanka 250
- kasztany świeże 194
- kefir 1,5% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml) 112
- kefir 2% tłuszczu, 1 szklanka (250 ml) 115
- keks owocowy 378
- ketchup pomidorowy Heinz 101
- ketchup pomidorowy, 1 łyżka 20
- kiełbasa kabanos 319
- kiełbasa krakowska 145
- kiełbasa krakowska parzona 143
- kiełbasa krakowska sucha 352
- kiełbasa metka 347
- kiełbasa myśliwska 395
- kiełbasa parówkowa 310
- kiełbasa pasztetowa 348

- kiełbasa salami 420
- kiełbasa szynkowa 154
- kiełbasa zwyczajna 210
- kiełki sojowe 29
- kiwi 50
- klopsiki cielęce mielone 250
- kluski kładzione 168
- kluski lane 96
- knedle ze śliwkami 170
- kompot jabłkowy, 1 szklanka (250 ml) 200
- kompot truskawkowy, 1 szklanka (250 ml) 200
- koncentrat barszczu czerwonego, 1 łyżka 15
- koncentrat pomidorowy 30% 110
- konserwa turystyczna 217
- koperek (35 g) 18
- kopytka z masłem 152
- kotlet z drobiu panierowany 380
- kotlet schabowy 237
- kotlety mielone, wieprzowo-wołowe 287
- krakers, 1 szt 10
- krewetki 106
- kukurydza w puszcze 23
- kukurydza, 1 kolba (150 g) 220
- kukurydziane chrupki 348
- kurczak gotowany w jarzynach 108
- kurczak pieczony 182
- kurczak, białe mięso bez skóry 114
- kuropatwa 53
- kutia 700

Blog o odchudzaniu www.odchudzanieplus.pl

Produkty spożywcze na litere: L

- lody bakaliowe 216
- lody Bounty, 1 szt 173
- lody kakaowe 166
- lody Magnum białe, 1 szt 290
- lody Magnum w czekoladzie, 1 szt 304

- lody Mars, 1 szt 172
- lody Milky Way, 1 szt 151
- lody mleczne 110
- lody mleczne, 1 kulka 28
- lody mleczno-owocowe, 1 kulka 29
- lody Snickers, 1 szt 215
- lody śmietankowe, 1 kulka 39
- lukier ciemny 613
- lukier jasny 628

Produkty spożywcze na litere: Ł

- łosoś części jadalne 202
- łosoś wędzony 180

Produkty spożywcze na litere: M

- majonez, 1 czubata łyżka 155
- mak 545
- makowiec 348
- makrela w sosie własnym 167
- makrela wędzona 155
- makrela części jadalne 180
- maliny 65
- małże 88
- mandarynki we własnym soku 32
- mandarynki (45 g) 13
- mango (300 g) 132
- marchew 24
- margaryna Kasia 720
- margaryna Palma 720
- margaryna Rama 630
- margaryna Słoneczna 720
- margaryna Śniadaniowa 540
- margaryna Zwykła 720
- marmolada, 1 łyżka 23
- masło Finea Mix 720
- masło Masmix 540
- masło orzechowe 573
- maślak 29
- maślanka 1,5% tłuszczu, 1 szklanka 70
- mąka gryczana 333
- mąka pszenna krupczatka 345

- mąka pszenna poznańska 345
- mąka pszenna wrocławska 341
- mąka pszenna, 1 łyżka 35
- mąka ryżowa 383
- mąka sojowa 421
- mąka ziemniaczana 340
- melon 16
- mielonka wieprzowa, konserwa 237
- migdały słodkie 332
- miód pszczeli 320
- miód pszczeli, 1 łyżeczka 48
- miód sztuczny 320
- miśki żelatynowe 390
- mizeria ze śmietaną 35
- mleko 0,5% tłuszczu, 1 szklanka 88
- mleko 2% tłuszczu, 1 szklanka 115
- mleko 3,2% tłuszczu, 1 szklanka 145
- mleko kozie, 1 szklanka 180
- mleko sojowe, 1 szklanka 82
- mleko zagęszczone niesłodzone, 1 łyżka 34
- mleko zagęszczone słodzone, 1 łyżka 81
- mleko zsiadłe, 1 szklanka 115
- morele świeże (40 g) 19
- morszczuk części jadalne 70
- mortadela 187
- musztarda, 1 łyżka 15

Blog o odchudzaniu www.odchudzanieplus.pl

Produkty spożywcze na litere: N

- napoleonki (60 g) 194
- nektarynka (150 g) 67
- Nutella 580

Produkty spożywcze na litere: O

- Ogórek 8
- ogórek kiszony 12
- ogórek konserwowy 16

- oleje roślinne 900
- oliwa z oliwek 900
- oliwki czarne, marynowane 350
- oliwki zielone, marynowane 140
- omlet bez dodatków, 1 szt 380
- omlet z dodatkami, 1 szt 700-800
- orzechy nerkowce, obrane 560
- orzechy laskowe, obrane 634
- orzechy pecan, obrane 687
- orzechy pistacjowe, obrane 577
- orzechy w czekoladzie Wedel 584
- orzechy włoskie, obrane 650
- orzechy ziemne, obrane 582
- otręby pszenne 189

Blog o odchudzaniu www.odchudzanieplus.pl

Produkty spożywcze na litere: P

- paluszki słone 385
- papaja (200 g) 80
- papryka konserwowa 35
- papryka (80 g) 19
- parówki, 1 szt 132
- pączek, 1 szt 200
- pestki dyni 553
- pestki słonecznika 560



- pieczarki 28
- pieczywo chrupkie 1 kromka 37
- pierniki 366
- pierniki w czekoladzie 410
- pierogi leniwe 217
- pierogi leniwe mrożone 162
- pierogi mięsne mrożone 268
- pierogi ruskie 167
- pierogi ruskie mrożone 218
- pierogi z kapustą i grzybami 250
- pierogi z serem 238
- pierogi z truskawkami 247
- pietruszka, natka (35 g) 21
- placek drożdżowy z kruszonką 425
- płatki kukurydziane, 1 łyżka 12
- płatki owsiane, 1 łyżka 23
- pomarańcza (150 g) 54
- pomidor (80 g) 19
- pomidory w puszcze 16
- popcorn 150
- pory 24
- porzeczki czarne 81
- porzeczki czerwone 56
- poziomki 36
- ptasie mleczko 473
- ptysie ze śmietaną, 1 szt 100
- pyzy z mięsem mrożone 200
- pyzy ziemniaczane mrożone 141

Produkty spożywcze na litere: R

- rabarbar 14
- risotto z mięsem i jarzynami 190
- rodzynki 298
- rogal croissant, 1 szt 282



- ryż biały 353
- ryż błyskawiczny (płatki) 361
- ryż ciemny 359
- ryż gotowany na sypko 137
- ryż preparowany 377

Produkty spożywcze na litere: S

- salami 420
- salceson czarny 305
- salceson ozorkowy 389
- sałata głowiasta 12
- sałata lodowa 15
- sałata z tuńczykiem 272

- sałata zielona z olejem słonecznikowym 118
- sałata zielona ze śmietaną 45
- sałatka śledziowa 205
- sałatka jarzynowa 204
- sałatka z białej kapusty 186
- sałatka z czerwonej kapusty 99
- sałatka ziemniaczana 218
- sarnina 55
- schab pieczony 243
- schab wędzony 98
- seler 36
- ser biały chudy 100
- ser biały tłusty 165
- ser brie pełnotłusty 264
- ser bryndza 285
- ser camembert 264
- ser edamski tłusty 288
- ser ementaler tłusty 310
- ser gorgonzola pleśniowy 376
- ser gouda tłusty 284
- ser grecki feta 250
- ser mascarpone 480
- ser mozzarella pełnotłusty 286
- ser mozzarella tłusty 257
- ser myśliwski pełnotłusty 294
- ser parmezan 396
- ser roquefort pleśniowy 376
- ser salami tłusty 300
- ser sojowy tofu 72
- ser topiony, 1 rożek 65
- ser tostowy w plasterkach 340
- ser tyłżycki pełnotłusty 320
- ser tyłżycki tłusty 301
- serdelki drobiowe 227
- sernik 273
- serek homogenizowany 110
- sezam 582
- skórka pomarańczowa, cytrynowa 79
- słonina świeża 764
- smalec 900
- soczewica gotowana 106

- soczewica sucha 354
- soja gotowana 130
- soja sucha 442
- sok pomidorowy szklanka 63
- sos sojowy, 1 łyżka 10
- sos tatarski, 1 łyżka 33
- sos winegret, 1 łyżka 2
- sól kuchenna 0
- surówka z cykorii i jabłek z olejem 168
- surówka z pomidorów 26
- surówka z selera 80



- szampan słodki, 1 kieliszek 85
- szczaw 33
- szparagi 12
- szpinak świeży 16
- szpinak zasmażany 94
- szprot wędzony 143
- szprot, części jadalne 156
- szynka drobiowa 120
- szynka mielona, konserwowa 143

Blog o odchudzaniu www.odchudzanieplus.pl

Produkty spożywcze na litere: Ś

- śledź marynowany 124
- śledź w oleju, puszka 341
- śledź w śmietanie 200
- śledź solony 124



- ślimaki 99
- śliwki suszone 265
- śliwki świeże (160 g) 102
- śmietana 9% tłuszczu 109
- śmietana 12% tłuszczu 136
- śmietana 18% tłuszczu 186
- śmietana 30% tłuszczu 290

Blog o odchudzaniu www.odchudzanieplus.pl

Produkty spożywcze na litere: T

- tonik Schweppes szklanka 68
- torcik czekoladowy 401
- torcik wafłowy 580
- truskawki 35
- truskawki z bitą śmietaną 132
- tuńczyk w oleju, konserwa 213
- tuńczyk w sosie własnym, konserwa 131

Blog o odchudzaniu www.odchudzanieplus.pl

Produkty spożywcze na litere: W

- wafle 457
- warzywa suszone 321
- węgorz wędzony 227
- wieprzowa pieczeń 279
- wieprzowa rolada 410
- wieprzowa wątróbka smażona na oleju 244
- wieprzowa wątróbka surowa 116
- wieprzowe żeberka duszone z cebulą 213
- wieprzowina gotowana 372
- wieprzowina w sosie własnym 229
- wieprzowina boczek surowy 517
- wieprzowina, golonka ze skórą 253
- wieprzowina, karkówka 201
- wieprzowina, schab 119
- wieprzowina, szynka chuda 177
- wieprzowina, szynka tłusta 254
- wieprzowina, żeberka 242
- wieprzowina, schab surowy 119
- wieprzowy stek 478



- winogrona 68
- wiórki kokosowe 346
- wiśnie w czekoladzie 446
- włoszczyzna 38
- woda mineralna 0
- wołowa pieczeń z polędwicy 170
- wołowa polędwica 253
- wołowa wątróbka surowa 123
- wołowina gotowana 200

- wołowina w sosie własnym 142
- wołowina, karkówka chuda 95
- wołowina, karkówka średniotłusta 131
- wołowina, polędwica 110
- wołowina, rostbef 122
- wołowina, szponder chudy 105
- wołowina, szponder tłusty 259
- wołowy gulasz 149

Blog o odchudzaniu www.odchudzanieplus.pl

Produkty spożywcze na litere: Z

- zając tuszka 81
- ziemniaki 60
- ziemniaki puree 89
- zupa szpinakowa z ziemniakami 42
- zupa cebulowa 46
- zupa fasolowa 72
- zupa grochowa 75
- zupa jarzynowa 33
- zupa kalafiorowa 30
- zupa krupnik 81
- zupa pomidorowa z makaronem 36

Blog o odchudzaniu www.odchudzanieplus.pl

Produkty spożywcze na litere: Ż

- żeberka wieprzowe duszone z cebulą 213
- żeberka wieprzowe surowe 242
- żeberka z rusztu po amerykańsku 260
- żelatyna, 1 łyżka (10 g) 34
- żelki miśki, cukierki 390
- żołądki drobiowe 100
- żółtko z 1 jajka 70
- żurawiny 49

- żurek, 1 talerz (250 ml) 200

www.odchudzanieplus.pl