|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **常见食品的食物热量表** | | 碳水化合物  :糖类、  谷物(如水稻、小麦、玉米、大麦、[燕麦](http://baike.so.com/doc/5367931-5603707.html" \t "http://baike.so.com/doc/_blank)、高粱等)、  水果(如甘蔗、[甜瓜](http://baike.so.com/doc/5395276-5632432.html" \t "http://baike.so.com/doc/_blank)、[西瓜](http://baike.so.com/doc/5334057-5569495.html" \t "http://baike.so.com/doc/_blank)、香蕉、葡萄等)、  干果类、干豆类、根茎蔬菜类(如胡萝卜、番薯等)等。 | | **一、五谷类,豆类的食物热量表** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 油炸土豆片 黑芝麻 芝麻(白) 油面筋 方便面 油饼 油条 莜麦面 燕麦片 小米 薏米 籼米(标一) 高粱米 富强粉 通心粉 大黄米(黍) 江米 粳米(标二) 挂面(富强粉) 机米 玉米糁 米粉(干,细) 香大米 籼米(标二) 挂面(标准粉) 标准粉 血糯米 粳米(标一) 黄米 玉米面(白) 玉米面(黄) 素虾(炸) 腐竹皮 腐竹 豆浆粉 黄豆粉 豆腐皮 油炸豆瓣 油炸豆花 黑豆 黄豆 蚕豆(干,去皮) 卤干 虎皮芸豆 绿豆面 绿豆 杂豆 红芸豆 豌豆(干) 红小豆 杂芸豆(带皮) 蚕豆(干,带皮) 白芸豆 油豆腐 | 612/100 531/100 517/100 490/100 472/100 399/100 386/100 385/100 367/100 358/100 357/100 351/100 351/100 350/100 350/100 349/100 348/100 348/100 347/100 347/100 347/100 346/100 346/100 345/100 344/100 344/100 343/100 343/100 342/100 340/100 340/100 576/100 489/100 459/100 422/100 418/100 409/100 405/100 400/100 381/100 359/100 342/93 336/100 334/100 330/100 316/100 316/100 314/100 313/100 309/100 306/100 304/100 296/100 244/100 | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 白薯干 土豆粉 粉条 地瓜粉 玉米(白) 玉米(黄) 粉丝 黑米 煎饼 大麦 荞麦粉 烧饼(糖) 富强粉切面 标准粉切面 烙饼 馒头(蒸,标准粉) 麸皮 花卷 馒头(蒸,富强粉) 水面筋 烤麸 米饭(蒸,粳米) 米饭(蒸, 籼米) 面条(煮,富强粉) 鲜玉米 白薯(白心) 白薯(红心) 粉皮 小米粥 米粥(粳米) 豆沙 红豆馅 素火腿 桂林腐乳 豆腐丝 素鸡 素什锦 素大肠 薰干 酱豆腐 香干 豆腐干 上海南乳 菜干 腐乳(白) 臭豆腐 北豆腐 酸豆乳 南豆腐 豆奶 豆浆 豆腐脑 | 612/100 337/100 337/100 336/100 336/100 335/100 335/100 333/100 333/100 307/100 304/100 302/100 285/100 280/100 255/100 233/100 220/100 217/100 208/100 140/100 121/100 117/100 114/100 109/100 106/46 104/86 99/90 64/100 46/100 46/100 243/100 240/100 211/100 204/100 201/100 192/100 173/100 153/100 153/100 151/100 147/100 140/100 138/100 136/100 133/100 130/100 98/100 67/100 57/100 30/100 13/100 10/100 | |   **二、蔬菜类的食物热量表**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 干姜 蕨菜(脱水) 竹笋(黑笋,干) 辣椒(红尖,干) 黄花菜 竹笋(白笋,干) 紫皮大蒜 大蒜 毛豆 豌豆 蚕豆 慈姑 番茄酱(罐头) 芋头 土豆 甜菜 藕 苜蓿 荸荠 山药 香椿 枸杞菜 黄豆芽 胡萝卜(黄) 玉兰片 鲜姜 洋葱 胡萝卜(红) 扁豆 蒜苗 羊角豆 榆钱 苦菜 刀豆 芥菜头 西兰花(绿菜花) 辣椒(红小) 香菜 苋菜(紫) 芹菜叶 青萝卜 苤蓝 大葱(鲜) 冬寒菜 豆角 白豆角 青蒜 豇豆 豇豆(长) 豌豆苗 红菜苔 四季豆 荷兰豆 蓟菜 木瓜 韭菜 变萝卜 白菜苔 茭笋 芸豆 | 273/95 251/100 213/76 212/88 199/98 196/64 136/89 126/85 123/53 105/42 104/31 94/89 81/100 79/84 76/94 75/90 70/88 60/100 59/78 56/83 47/76 44/49 44/100 43/97 43/100 41/95 39/90 37/96 37/91 37/82 37/88 36/100 35/100 35/92 33/83 33/83 32/80 31/81 31/73 31/100 31/95 30/78 30/82 30/58 30/96 30/97 30/84 29/97 29/98 29/98 29/52 28/96 27/88 27/88 27/86 26/90 26/94 25/84 25/77 25/96 | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 茄子(绿皮) 苋菜(青) 雪里红 小葱 菠菜 菜花 茴香 小叶芥菜 茭白 油菜 辣椒(青,尖) 南瓜 柿子椒 圆白菜 韭黄 油豆角 毛竹笋 心里美萝卜 蒜黄 茼蒿 番茄罐头(整) 茄子 丝瓜 空心菜 萝卜樱(小,红) 木耳菜 白萝卜 油菜苔 竹笋(春笋) 芹菜 芥蓝 小水萝卜 竹笋 西红柿 长茄子 苦瓜 菜瓜 西葫芦 芦笋 莴笋叶 绿豆芽 西洋菜(豆瓣菜) 黄瓜 小白菜 牛俐生菜 大白菜(青白口) 大白菜(酸菜) 大白菜(小白口) 大叶芥菜(盖菜) 旱芹 萝卜樱(白) 莴笋 葫芦 水芹 生菜 [减肥](http://www.99shou.com)笋瓜 冬瓜 竹笋(鞭笋) 面西胡瓜 | 25/90 25/74 24/94 24/73 24/89 24/82 24/86 24/88 23/74 23/87 23/84 22/85 22/82 22/86 22/88 22/99 21/67 21/88 21/97 21/82 21/100 21/93 20/83 20/76 20/93 20/76 20/95 20/93 20/66 20/67 19/78 19/66 19/63 19/97 19/96 19/81 18/88 18/73 18/90 18/89 18/100 17/73 15/92 15/81 15/81 15/83 14/100 14/85 14/71 14/66 14/100 14/62 14/87 13/60 13/94 12/91 11/80 11/45 10/88 | |   **三、水果类的食物热量表**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 松子仁 松子(生) 核桃(干) 松子(炒) 葵花子(炒) 葵花子仁 山核桃(干) 葵花子(生) 榛子(炒) 花生(炒) 花生仁(炒) 南瓜子(炒) 西瓜子(炒) 南瓜子仁 花生仁(生) 西瓜子仁 榛子(干) 杏仁 白果 栗子(干) 莲子(干) 葡萄干 苹果脯 杏脯 核桃(鲜) 金丝小枣 果丹皮 无核蜜枣 桂圆肉 桃脯 西瓜脯 大枣(干) 花生(生) 杏酱 海棠脯 苹果酱 桂圆干 桃酱 草莓酱 干枣 柿饼 椰子 乌枣 黑枣 密云小枣 莲子(糖水) 沙枣 栗子(鲜) 红果(干) 酒枣 鲜枣 芭蕉 红果 香蕉 人参果 海棠 柿子 桂圆(鲜) 荔枝(鲜)离枝 甘蔗汁 玛瑙石榴 青皮石榴 无花果 红元帅苹果 桃罐头 红星苹果 | 698/100 640/32 627/43 619/31 616/52 606/100 601/24 597/50 594/21 589/71 581/100 574/68 573/43 566/100 563/100 555/100 542/27 514/100 355/100 345/73 344/100 341/100 336/100 329/100 327/43 322/81 321/100 320/100 313/100 310/100 305/100 298/88 298/53 286/100 286/100 277/100 273/37 273/100 269/100 264/80 250/97 231/33 228/59 228/98 214/92 201/100 200/41 185/80 152/100 145/91 122/87 109/68 95/76 91/59 80/88 73/86 71/87 70/50 70/73 64/100 63/57 61/55 59/100 59/84 58/100 57/85 | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 猕猴桃 黄元帅苹果 金橘 京白梨 国光苹果 桃(黄桃) 海棠罐头 倭锦苹果 鸭广梨 葡萄(巨峰) 葡萄(玫瑰香) 桑葚 青香蕉苹果 红香蕉苹果 黄香蕉苹果 橄榄 莱阳梨 苹果梨 紫酥梨 冬果梨罐头 橙子 巴梨 祝光苹果 桃(旱久保) 樱桃 红富士苹果 伏苹果 福橘 印度苹果 红玉苹果 酥梨 鸭梨 芦柑 葡萄(紫) 桃 (五月鲜) 蜜橘 菠萝 雪花梨 番石榴 桃(久保) 蜜桃 柚子(文旦) 四川红橘 苹果罐头 枇杷 小叶橘 冬果梨 杏子罐头 杏 李子 柠檬 李子杏 哈密瓜 西瓜(京欣一号) 糖水梨罐头 芒果 草莓 红肖梨 杨桃 杨梅 库尔勒梨 柠檬汁 香瓜 西瓜(郑州三号) 白兰瓜 | 56/83 55/80 55/100 54/79 54/78 54/93 53/100 50/86 50/76 50/84 50/86 49/100 49/80 49/87 49/88 49/80 49/80 48/94 47/59 47/100 47/74 46/79 46/86 46/89 46/80 45/85 45/86 45/67 44/90 43/84 43/72 43/82 43/77 43/88 42/93 42/76 41/68 41/86 41/97 41/94 41/88 41/69 40/78 39/100 39/62 38/81 37/87 37/100 36/91 36/91 35/66 35/92 34/71 34/59 33/100 32/60 30/97 30/87 29/88 28/82 28/91 26/100 26/78 25/59 21/55 | |   **四、肉类的食物热量表**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 猪肉(肥) 羊肉干(绵羊) 腊肠 猪肉(血脖) 猪肉(肋条肉) 牛肉干 酱汁肉 鸭皮 香肠 母麻鸭 牛肉松 鸡肉松 北京烤鸭 广东香肠 北京填鸭 瓦罐鸡汤(汤) 猪肉松 猪肉(肥,瘦) 肉鸡 咸肉 公麻鸭 猪肉(软五花) 猪肉(硬五花) 猪肉(前蹄膀) 宫爆肉丁(罐头) 猪肉(后臀尖) 茶肠 猪肉(后蹄膀) 金华火腿 猪肘棒(熟) 盐水鸭(熟) 蒜肠 小泥肠 羊肉(冻,山羊) 猪肉香肠罐头 烧鹅 羊肉(冻,绵羊) 风干肠 小红肠 叉烧肉 肯德基炸鸡 蛋清肠 猪排骨 大肉肠 酱羊肉 大腊肠 酱鸭 猪蹄 猪大排 午餐肠 红果肠 猪蹄(熟) 母鸡(一年内鸡) 鸡爪 驴肉(熟) 酱鸭(罐头) 猪肘棒 腊羊肉 酱牛肉 鹅 鸭舌 烤鸡 鸭 羊肉串(电烤) 猪口条 午餐肉 小肚 羊舌 羊肉串(炸) 羊肉(熟) 扒鸡 火腿肠 卤煮鸡 猪肝(卤煮) 鸽 猪肉(清蒸) 羊肉(肥,瘦) | 816/100 588/100 584/100 576/90 568/96 550/100 549/96 538/100 508/100 461/75 445/100 440/100 436/80 433/100 424/75 408/100 396/100 395/100 389/74 385/100 360/63 349/85 339/79 338/67 336/100 331/97 329/100 320/73 318/100 314/72 312/81 297/100 295/100 293/100 290/100 289/73 285/100 283/100 280/100 279/100 279/70 278/100 278/72 272/100 272/100 267/100 266/80 266/60 264/68 261/100 260/100 260/43 256/66 254/60 251/100 248/93 248/67 246/100 246/100 245/63 245/61 240/73 240/68 234/100 233/94 229/100 225/100 225/100 217/100 215/100 215/66 212/100 212/70 203/100 201/42 198/100 198/90 | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 牛舌 鸡翅 猪大肠 猪耳 猪肉(腿) 瓦罐鸡汤(肉) 卤猪杂 腊肉 鸡腿 羊蹄筋(生) 鸡心 煨牛肉(罐头) 酱驴肉 猪蹄筋 猪肉(里脊) 牛蹄筋 鸭掌 牛蹄筋(熟) 沙鸡 鸭翅 鸭心 火鸡肝 猪肉(瘦) 羊脑 牛肝 乌鸦肉 羊肝 鸡胸脯肉 猪脑 猪肝 鹅肝 喜鹊肉 鸭肝 土鸡 马肉 鸡肝(肉鸡) 鸡肝 猪心 羊肉(瘦) 鸡胗 方腿 狗肉 驴肉(瘦) 羊心 羊肉(前腿) 乌骨鸡 鹌鹑 猪肚 羊肉(胸脯) 羊肉(颈) 牛肉(瘦) 火鸡胸脯肉 羊肉(后腿) 兔肉 牛肉(前腱) 鹅肫 牛肉(后腿) 猪腰子 牛肉(前腿) 牛肺 羊肉(脊背) 牛肉(后腱) 鸭肫 火鸡肫 火鸡腿 羊肾 鸭胸脯肉 羊肚 野兔肉 猪肺 牛肚 羊大肠 猪小肠 鸭血(白鸭) 羊血 猪血 鸡血 | 196/100 194/69 191/100 190/100 190/100 190/100 186/100 181/100 181/69 177/100 172/100 166/100 160/100 156/100 155/100 151/100 150/59 147/100 147/41 146/67 143/100 143/100 143/100 142/100 139/100 136/100 134/100 133/100 131/100 129/99 129/100 128/100 128/100 124/58 122/100 121/100 121/100 119/97 118/90 118/100 117/100 116/80 116/100 113/100 111/71 111/48 110/58 110/96 109/81 109/74 106/100 103/100 102/77 102/100 100/95 100/100 98/100 96/93 95/100 94/100 94/100 93/94 92/93 91/100 90/100 90/100 90/100 87/100 84/100 84/97 72/100 70/100 65/100 58/100 57/100 55/100 49/100 | |   **五、蛋类的食物热量表**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 蛋黄粉 鸡蛋粉 鸭蛋黄 鸡蛋黄 鹅蛋黄 鹅蛋 咸鸭蛋 鸭蛋 松花蛋(鸡) | 644/100 545/100 378/100 328/100 324/100 196/87 190/88 180/87 178/83 | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 松花蛋(鸭) 鹌鹑蛋 鸡蛋(红皮) 鹌鹑蛋(五香罐头) 鸡蛋(白皮) 鸡蛋白 鹅蛋白 鸭蛋白 | 171/90 160/86 156/88 152/89 138/87 60/100 48/100 47/100 | |   **六、水产类的食物热量表**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 鲮鱼(罐头) 淡菜(干) 蛏干 鲍鱼(干) 鱿鱼(干) 鱼片干 墨鱼(干) 干贝 海参 鱼子酱(大麻哈) 海鲫鱼 丁香鱼(干) 海米 堤鱼 河鳗 腭针鱼 香海螺 快鱼 鲐鱼 虾皮 白姑鱼 胡子鲇 大麻哈鱼 平鱼 尖嘴白 鳊鱼(武昌鱼) 八爪鱼 口头鱼 黄姑鱼 带鱼 黄鳍鱼 鲚鱼(小凤尾鱼) 边鱼 沙梭鱼 海鳗 鲅鱼 银鱼 红螺 桂鱼 青鱼 赤眼鳟(金目鱼) 梅童鱼 草鱼 鲨鱼 鲤鱼 鲫鱼 比目鱼 鲷(加吉鱼) 鲚鱼(大凤尾鱼) 片口鱼 河蟹 鲇鱼 鲢鱼 基围虾 | 399/100 355/100 340/100 322/100 313/98 303/100 287/82 264/100 262/93 252/100 206/60 196/100 195/100 191/64 181/84 180/75 163/59 159/71 155/66 153/100 150/67 146/50 143/72 142/70 137/80 135/59 135/78 134/56 133/63 127/76 124/52 124/90 124/70 122/72 122/67 122/80 119/100 119/55 117/61 116/63 114/59 113/63 112/58 110/56 109/54 108/54 107/72 106/65 106/79 105/68 103/42 102/65 102/61 101/60 | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 金线鱼 狗母鱼 鲈鱼 鳙鱼(胖头鱼) 小黄花鱼 红鳟鱼 罗非鱼 蛤蜊(毛蛤蜊) 泥鳅 大黄鱼 鲮鱼 海蟹 梭子蟹 螯虾 对虾 龙虾 黄鳝(鳝鱼) 沙丁鱼 明太鱼 石斑鱼 明虾 河虾 乌贼 麦穗鱼 鲍鱼 面包鱼 墨鱼 琵琶虾 淡菜(鲜) 海虾 鲜贝 非洲黑鲫鱼 鱿鱼(水浸) 海蛰头 牡蛎 蚶子 海参(鲜) 蚌肉 海蛎肉 乌鱼蛋 蟹肉 鲜赤贝 黄鳝(鳝丝) 鲜扇贝 田螺 生蚝 蛤蜊(沙蛤) 章鱼 河蚬 蛤蜊(花蛤) 蛏子 河蚌 海蛰皮 海参(水浸) | 100/40 100/67 100/58 100/61 99/63 99/57 98/55 97/25 96/60 96/66 95/57 95/55 95/49 93/31 93/61 90/46 89/67 88/67 88/45 85/57 85/57 84/86 84/97 84/63 84/65 83/52 82/69 81/32 80/49 79/51 77/100 77/53 75/98 74/100 73/100 71/27 71/100 71/63 66/100 66/73 62/100 61/34 61/88 60/35 60/26 57/100 56/50 52/100 47/35 45/46 40/57 36/23 33/100 24/100 | |   **七、奶类的食物热量表**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡/可食部(克) | | 黄油 奶油 黄油渣 牛奶粉(母乳化奶粉) 羊奶粉(全脂) 牛奶粉(强化维生素) 牛奶粉(全脂) 奶片 牛奶粉(全脂速溶) 奶皮子 牛奶粉(婴儿奶粉) 奶疙瘩 冰淇淋粉 奶豆腐(脱脂) | 892/100 720/100 599/100 510/100 498/100 484/100 478/100 472/100 466/100 460/100 443/100 426/100 396/100 343/100 | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 炼乳(罐头,甜) 奶酪 奶豆腐(鲜) 酸奶 果料酸奶 母乳 酸奶(中脂) 酸奶(高蛋白) 羊奶(鲜) 脱脂酸奶 牛奶 牛奶(强化VA,VD) 酸奶(橘味脱脂) 果味奶 | 332/100 328/100 305/100 72/100 67/100 65/100 64/100 62/100 59/100 57/100 54/100 51/100 48/100 20/100 | |   **八、油脂类的食物热量表**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 棕榈油 菜籽油 茶油 豆油 花生油 葵花籽油 棉籽油 牛油(炼) 色拉油 香油 | 900/100 899/100 899/100 899/100 899/100 899/100 899/100 898/100 898/100 898/100 | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 猪油(炼) 鸭油(炼) 大麻油 羊油(炼) 玉米油 牛油 猪油(未炼) 羊油 辣椒油 胡麻油 | 897/100 897/100 897/100 895/100 895/100 835/100 827/100 824/100 450/100 450/100 | |   **九、糕点小吃的食物热量表**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | VC饼干 曲奇饼 焦圈 维夫饼干 麻花 开口笑 凤尾酥 起酥 京式黄酥 桃酥 核桃薄脆 福来酥 春卷 硬皮糕点 鹅油卷 混糖糕点 蛋麻脆 开花豆 钙奶饼干 月饼(奶油果馅) 江米条 月饼(奶油松仁) 鸡腿酥 黑麻香酥 京八件 状元饼 奶油饼干 饼干(奶油) 月饼(百寿宴点) 酥皮糕点 月饼(枣泥) 黑洋酥 月饼(五仁) 苏打饼干 香油炒面 月饼(豆沙) 麻香糕 麻烘糕 菠萝豆 蛋黄酥 蛋糕(奶油) | 572/100 546/100 544/100 528/100 524/100 512/100 511/100 499/100 490/100 481/100 480/100 465/100 463/100 463/100 461/100 453/100 452/100 446/100 444/100 441/100 439/100 438/100 436/100 436/100 435/100 435/100 429/100 429/100 428/100 426/100 424/100 417/100 416/100 408/100 407/100 405/100 401/100 397/100 392/100 386/100 378/100 | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 面包(法式牛角) 藕粉 美味香酥卷 蜜麻花 绿豆糕 蛋糕 桂花藕粉 蛋糕(蛋清) 茯苓夹饼 碗糕 面包(黄油) 烧饼 面包(椰圈) 蛋糕(蒸) 面包(多维) 面包 栗羊羹 面包(法式配餐) 炸糕 面包(维生素) 面包(果料) 面包(咸) 面包(麦胚) 三鲜豆皮 烧麦 汤包 驴打滚 白水羊头 艾窝窝 爱窝窝 年糕 灌肠 豌豆黄 炒肝 油茶 茶汤 小豆粥 凉粉(带调料) 豆腐脑(带卤) 凉粉 豆汁(生) | 375/100 372/100 368/100 367/100 349/100 347/100 344/100 339/100 332/100 332/100 329/100 326/100 320/100 320/100 318/100 312/100 301/100 282/100 280/100 279/100 278/100 274/100 246/100 240/100 238/100 238/100 194/100 193/100 190/100 190/100 154/100 134/100 133/100 96/100 94/100 92/100 61/100 50/100 47/100 37/100 10/100 | |   **十、糖类的食物热量表**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 巧克力 巧克力(维夫) 芝麻南糖 酥糖 奶糖 巧克力(酒芯) 酸三色糖 冰糖 | 586/100 572/100 538/100 436/100 407/100 400/100 397/100 397/100 | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 绵白糖 红糖 米花糖 泡泡糖 淀粉(团粉) 淀粉(玉米) 淀粉(土豆粉) 蜂蜜 | 396/100 389/100 384/100 360/68 346/100 345/100 337/100 321/100 | |   **十一、饮料类的食物热量表**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 麦乳精 酸梅精 山楂精 二锅头(58度) 可可粉 甲级龙井 铁观音 绿茶 红茶 花茶 橘汁(浓缩蜜橘) 紫雪糕 砖茶 | 429/100 394/100 386/100 352/100 320/100 309/100 304/100 296/100 294/100 281/100 235/100 228/100 206/100 | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 冰砖 冰淇淋 橘子汁 红葡萄酒(16度) 红葡萄酒(12度) 白葡萄酒(11度) 喜乐 冰棍 杏仁露 汽水(特制) 巧克力豆奶 柠檬汽水 北京6度特制啤酒 | 153/100 126/100 119/100 91/100 68/100 62/100 53/100 47/100 46/100 42/100 39/100 38/100 35/100 | |   **十二、茵藻类的食物热量表**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 石花菜 琼脂 发菜 口蘑 普中红蘑 珍珠白蘑 冬菇 香菇(干) 杏丁蘑 紫菜 黑木耳 大红菇 白木耳 黄蘑 | 314/100 311/100 246/100 242/100 214/100 212/100 212/86 211/95 207/100 207/100 205/100 200/100 200/96 166/89 | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 榛蘑 苔菜 松蘑 海带(干) 金针菇 草菇 双孢蘑菇 水发木耳 金针菇(罐装) 平菇 鲜蘑 香菇(鲜) 海带(鲜) 猴头菇(罐装) | 157/77 148/100 112/100 77/98 26/100 23/100 22/97 21/100 21/100 20/93 20/99 19/100 17/100 13/100 | |   **十三、其它食品的食物热量表**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 芝麻酱 花生酱 芥末 胡椒粉 味精 豆鼓(五香) 辣油豆瓣酱 豆瓣酱 甜面酱 辣酱(麻) 黄酱 醋 牛肉辣瓣酱 糖蒜 甜辣黄瓜 郫县辣酱 合锦菜 | 618/100 594/100 476/100 357/100 268/100 244/100 184/100 178/100 136/100 135/100 131/100 130/100 127/100 114/74 99/100 89/100 75/100 | | |  |  | | --- | --- | | 食品名称 | 热量(大卡)/可食部分(克) | | 八宝菜(酱) 酱油 萝卜干 豆瓣辣酱 大头菜(桂花) 冬菜 酱苤蓝丝 芥菜头 辣萝卜条 大头菜(酱) 辣椒糊 酱萝卜 榨菜 腌雪里红 酱黄瓜 韭菜花(腌) | 72/100 71/100 60/100 59/100 51/100 46/100 39/100 38/100 37/100 36/100 31/100 30/100 29/100 25/100 24/100 15/100 | | |

**注：成年人一天需要多少热量**

**一、热量的作用**

热量来自于 碳水化合物，脂肪，蛋白质

碳水化合物产生热能 = 4 千卡/克

蛋白质产生热量 = 4 千卡/克

脂肪产生热量 = 9 千卡/克。

**二、热量的单位**

千卡 （Kilocalorie， 千焦耳）

1 千卡 = 4.184 千焦耳

1 千卡： 是能使出1毫升水上升摄氏1度的热量。

**三、成人每日需要热量**

成人每日需要的热量 =

人体基础代谢的需要的基本热量 + 体力活动所需要的热量 + 消化食物所需要的热量。

消化食物所需要的热量 =10% x （人体基础代谢的需要的最低热量 +体力活动所需要的热量）

成人每日需要的热量 = 1.1 x (人体基础代谢的需要的最低基本热量 +体力活动所需要的热量 )

**成人每日需要的热量**

男性 ： 9250- 10090 千焦耳

女性： 7980 - 8820 千焦耳

注意：每日由食物提供的热量应不少于己于 5000千焦耳- 7500 千焦耳 这是维持人体正常生命活动的最少的能量

**人体基础代谢的需要基本热量 简单算法**

女子 ： 基本热量（千卡）= 体重(斤） x 9

男子 ： 基本热量（千卡）= 体重(斤） x 10

**人体基础代谢的需要的基本热量 精确算法 千卡**

女子

年龄 公式

18- 30岁 14。6 x 体重（公斤） + 450

31- 60岁 8.6 x 体重（公斤） + 830

60岁以上 10.4 x 体重（公斤） + 600

男子

18-30岁 15.2x体重（公斤）+680

31-60岁 11.5x体重（公斤）+830

60岁以上 13.4x体重（公斤）+490