

| на 100 грамм продукта: | Белков | Жиров | Углеводов | Калорий |
|---------------------------|--------|-------|-----------|---------|
|---------------------------|--------|-------|-----------|---------|

| | | | | |
|---------------------|------|------|-----|-----|
| Индейка | 21,3 | 12,1 | 0,8 | 198 |
| Индейка отварная | 23,8 | 10,3 | 0 | 193 |

| | | | | |
|-------------------------------|------|------|-----|-----|
| Куриная грудка отварная | 29,8 | 1,7 | 0 | 137 |
| Курица | 20,7 | 8,5 | 0,4 | 199 |
| Курица жареная | 31,2 | 15,2 | 0 | 260 |

| | | | | |
|-------------------|------|------|-----|-----|
| Яичный белок | 12,3 | 0 | 0 | 50 |
| Яичный желток | 17,1 | 31 | 0 | 362 |
| Яичный порошок | 43,7 | 42,3 | 1,5 | 577 |
| Яйца | 12,5 | 12 | 0,6 | 50 |

| | | | | |
|--------------------|------|------|-----|-----|
| Творог | 16,8 | 9 | 1 | 150 |
| Творог жирный | 13 | 19,8 | 2,4 | 250 |
| Творог нежирный | 15,8 | 0,5 | 2,7 | 84 |
| Молоко | 2,9 | 3 | 4,8 | 57 |
| Молоко коровье | 3,3 | 3,5 | 4,6 | 66 |

| | | | | |
|--------|------|------|-----|-----|
| Арахис | 26,4 | 44,9 | 9,4 | 632 |
|--------|------|------|-----|-----|

| | | | | |
|---------------------------|------|------|------|-----|
| Геркулес | 12,8 | 6 | 65,4 | 303 |
| Горох (зерно) | 23,1 | 2,2 | 52,9 | 333 |
| Гренки белые жареные | 8,7 | 14,1 | 53,9 | 382 |
| Гречка | 12,7 | 2,3 | 67,8 | 339 |
| Гречневая каша на воде | 5,8 | 1,7 | 29,1 | 153 |

| | | | | |
|---------------|------|-----|------|-----|
| Крупа овсяная | 12,8 | 6,5 | 64,8 | 380 |
|---------------|------|-----|------|-----|

| | | | | |
|-----------------------|------|-----|----|-----|
| Макаронные изделия | 10,9 | 0,6 | 74 | 356 |
|-----------------------|------|-----|----|-----|

| | | | | |
|-------------------------|------|-----|------|-----|
| Макароны высший сорт | 12,9 | 0,1 | 69,9 | 344 |
| Манка | 11,3 | 0,8 | 73,3 | 325 |
| Овсянка | 11,8 | 5,6 | 65,5 | 384 |
| Рис | 7,3 | 0,8 | 75,9 | 351 |
| Бананы | 1,3 | 0 | 22,4 | 90 |
| Изюм светлый | 1,7 | 0 | 70,8 | 300 |
| Изюм темный | 1,9 | 0 | 70,8 | 289 |
| Чернослив | 2,3 | 0 | 65,7 | 224 |
| Финики | 2,1 | 0,6 | 72,3 | 306 |