

# POMOCNICZA TABELA PRODUKTÓW

## WSTĘP

Wartość kalorii i makroskładników poniższych produktów jest przybliżona do rzeczywistych i mogą się różnić w zależności od jakiego producenta dany produkt pochodzi.

Korzystając z aplikacji do liczenia kalorii zalecane jest wpisywanie danych w gramach, jest to najbardziej miarodajne.

Produkty żywnościowe zawsze ważymy przed obróbką termiczną.

## Produkty z zawartością BIAŁKA na 100g\*

| Produkt                      | Białko / Tłuszcze / Węglowodany | Kcal        |
|------------------------------|---------------------------------|-------------|
| 1. Filet z piersi kurczaka   | 21g / 1-2g / 0g                 | 122 kcal    |
| 2. Filet z piersi indyka     | 23g / 1-2g / 0g                 | 118 kcal    |
| 3. Wątróbka wieprzowa        | 21g / 3g / 2g                   | 134 kcal    |
| 4. Wątróbka drobiowa         | 17g / 5g / 0g                   | 120 kcal    |
| 5. Schab wieprzowy bez kości | 22g / 3g / 0g                   | 120 kcal    |
| 6. Polędwica wieprzowa       | 26g / 3g / 0g                   | 143 kcal    |
| 7. Dorsz, tuńczyk, pstrąg    | 18-23g / 1-6g / 0g              | 81-146 kcal |
| 8. Kielbasa śląska           | 20g / 10g / 0g                  | 176 kcal    |
| 9. Szyńka z kurczaka/indyka  | 18g / 5g / 0g                   | 117 kcal    |
| 10. Ciecierzycza             | 19g / 1-5g / 61g                | 364 kcal    |
| 11. Tofu                     | 8g / 1-4g / 2g                  | 76 kcal     |
| 12. Soja                     | 34g / 20g / 17g                 | 413 kcal    |
| 13. Fasola Biała             | 21g / 1g / 46g                  | 315 kcal    |
| 14. Seitan                   | 28g / 1g / 8g                   | 144 kcal    |
| 15. Serek wiejski lekki      | 11g / 1-2g / 2g                 | 81 kcal     |
| 16. Twaróg chudy             | 20g / 0g / 3g                   | 87 kcal     |
| 17. Jajka kurze              | 12g / 9g / 0g                   | 140 kcal    |
| 18. Mleko 2%                 | 3g / 2g / 4g                    | 49 kcal     |
| 19. Maślanka                 | 3g / 1g / 12g                   | 74 kcal     |
| 20. Białko serwatkowe        | 75g / 5g / 9g                   | 382 kcal    |

## Produkty z zawartością TŁUSZCZU na 100g\*

| Produkt                  | Białko / Tłuszcze / Węglowodany | Kcal         |
|--------------------------|---------------------------------|--------------|
| 1. Łosoś, makrela, Śledź | 15-20g / 8-18g / 0g             | 132-242 kcal |
| 2. Awokado               | 2g / 15g / 7g                   | 169 kcal     |
| 3. Masło orzechowe       | 22g / 49g / 16g                 | 608 kcal     |
| 4. Oliwa z oliwek        | 0g / 100g / 0g                  | 900 kcal     |
| 5. Olej rzepakowy        | 0g / 100g / 0g                  | 900 kcal     |
| 6. Jajka kurze           | 12g / 10g / 0g                  | 140 kcal     |
| 7. Masło extra           | 0g / 82g / 0g                   | 735 kcal     |
| 8. Pestki dyni           | 25g / 44g / 13g                 | 573 kcal     |
| 9. Migdały               | 22g / 50g / 9g                  | 600 kcal     |
| 10. Nasiona słonecznika  | 29g / 44g / 24g                 | 595 kcal     |

## Produkty z zawartością WĘGLOWODANÓW na 100g\*

| Produkt                         | Białko / Tłuszcze / Węglowodany | Kcal     |
|---------------------------------|---------------------------------|----------|
| 1. Ziemniaki                    | 2g / 0g / 20g                   | 81 kcal  |
| 2. Ryż biały długoziarnisty     | 7g / 0g / 77g                   | 341 kcal |
| 3. Chleb orkiszowy              | 7g / 5g / 43g                   | 255 kcal |
| 4. Chleb pszenny                | 9g / 1g / 54g                   | 262 kcal |
| 5. Kajzerka                     | 10g / 4g / 53g                  | 293 kcal |
| 6. Bułka pszenna                | 9g / 2g / 55g                   | 274 kcal |
| 7. Drodżówka z serem            | 5g / 14g / 50g                  | 346 kcal |
| 8. Kasza gryczana               | 13g / 3g / 69g                  | 347 kcal |
| 9. Kasza jaglana                | 11g / 3g / 71g                  | 351 kcal |
| 10. Makaron spaghetti           | 13g / 1g / 70g                  | 351 kcal |
| 11. Frytki Zig zag              | 2g / 4g / 25g                   | 150 kcal |
| 12. Wafle ryżowe                | 10g / 4g / 76g                  | 50 kcal  |
| 13. Wafle kukurydziane          | 9g / 2g / 76g                   | 379 kcal |
| 14. Płatki owsiane błyskawiczne | 12g / 7g / 60g                  | 372 kcal |
| 15. Płatki kukurydziane         | 8g / 0g / 84g                   | 368 kcal |

## OWOCE I WARZYWA

### na 100g\*

| Produkt               | Białko / Tłuszcze / Węglowodany | Kcal     |
|-----------------------|---------------------------------|----------|
| 1.Arbut               | 0g / 0g / 8g                    | 30 kcal  |
| 2.Truskawki           | 0g / 0g / 8g                    | 32 kcal  |
| 3.Jabłko              | 0g / 0g / 14g                   | 56 kcal  |
| 4.Banan               | 1g / 0g / 23g                   | 96 kcal  |
| 5.Kiwi                | 1g / 0g / 14g                   | 60 kcal  |
| 6.Borówka amerykańska | 0g / 0g / 14g                   | 61 kcal  |
| 7.Maliny              | 1g / 0g / 12g                   | 43 kcal  |
| 8.Gruszka             | 0g / 0g / 15g                   | 60 kcal  |
| 9.Śliwka              | 0g / 0g / 12g                   | 45 kcal  |
| 10.Ananas             | 0g / 0g / 13g                   | 50 kcal  |
| 11.Marchewka          | 1g / 0g / 7g                    | 33 kcal  |
| 12.Ogórek zielony     | 0g / 0g / 3g                    | 15 kcal  |
| 13.Pomidor            | 1g / 0g / 4g                    | 19 kcal  |
| 14.Cebula             | 1g / 0g / 9g                    | 39 kcal  |
| 15.Kalafior           | 2g / 0g / 5g                    | 27 kcal  |
| 16.Papryka czerwona   | 1g / 0g / 6g                    | 32 kcal  |
| 17.Brokół             | 2g / 0g / 6g                    | 31 kcal  |
| 18.Cukinia            | 1g / 0g / 3g                    | 17 kcal  |
| 19.Kukurydza          | 3g / 1g / 24g                   | 109 kcal |
| 20.Rzodkiewka         | 1g / 0g / 4g                    | 18 kcal  |

## NAPOJE

### na 100g\*

| Produkt             | Białko / Tłuszcze / Węglowodany | Kcal     |
|---------------------|---------------------------------|----------|
| 1.Woda              | 0g / 0g / 0g                    | 0 kcal   |
| 2.Herbata / Kawa    | 0g / 0g / 0g                    | 0 kcal   |
| 3.Napoje zero       | 0g / 0g / 0g                    | 0 kcal   |
| 4.Piwo              | 0g / 0g / 3g                    | 43 kcal  |
| 5.Wino              | 0g / 0g / 3g                    | 82 kcal  |
| 6.Wódka             | 0g / 0g / 0g                    | 230 kcal |
| 7.Pepsi / Coca-cola | 0g / 0g / 10g                   | 42 kcal  |
| 8.Fanta             | 0g / 0g / 10g                   | 42 kcal  |
| 9.Tymbark / Hortex  | 0g / 0g / 10g                   | 45 kcal  |
| 10.Mleko            | 3g / 1g / 4g                    | 49 kcal  |

## SŁODYCZE

### na 100g\*

| Produkt                         | Białko / Tłuszcze / Węglowodany | Kcal     |
|---------------------------------|---------------------------------|----------|
| 1. Galaretka truskawkowa        | 2g / 0g / 12g                   | 59 kcal  |
| 2. Budyń czekoladowy            | 3g / 2g / 16g                   | 97 kcal  |
| 3. Herbatniki                   | 8g / 11g / 77g                  | 436 kcal |
| 4. Prince-Polo (50g - 1 szt.)   | 3g / 14g / 30g                  | 263 kcal |
| 5. Knoppers (25g - 1 szt.)      | 2g / 8g / 13g                   | 137 kcal |
| 6. Kinder Bueno (43g - 1 szt.)  | 4g / 16g / 20g                  | 244 kcal |
| 7. Snickers (50g - 1 szt.)      | 4g / 11g / 30g                  | 242 kcal |
| 8. Baton protein Vitarella      | 13g / 15g / 15g                 | 241 kcal |
| 9. Chałwa                       | 13g / 30g / 47g                 | 518 kcal |
| 10. Napój mleczny Vitarella     | 25g / 0g / 14g                  | 160 kcal |
| 11. Koktajl z białkiem Piątnica | 28g / 2g / 23g                  | 212 kcal |
| 12. Czekolada Mleczna           | 8g / 30g / 60g                  | 569 kcal |
| 13. Nutella                     | 7g / 31g / 56g                  | 530 kcal |
| 14. Żelki Haribo                | 6g / 0g / 80g                   | 346 kcal |
| 15. Lód włoski śmietankowy      | 3g / 11g / 23g                  | 207 kcal |

## McDonald's

| Produkt                 | Białko / Tłuszcze / Węglowodany | Kcal     |
|-------------------------|---------------------------------|----------|
| 1. Hamburger            | 13g / 8g / 30g                  | 253 kcal |
| 2. Cheeseburger         | 16g / 12g / 31g                 | 302 kcal |
| 3. Big Mac              | 27g / 27g / 43g                 | 526 kcal |
| 4. McRoyal              | 32g / 27g / 37g                 | 521 kcal |
| 5. WieśMac              | 30g / 37g / 33g                 | 581 kcal |
| 6. McChicken            | 21g / 17g / 45g                 | 427 kcal |
| 7. Chikker              | 14g / 20g / 45g                 | 425 kcal |
| 8. McDoube              | 24g / 19g / 31g                 | 393 kcal |
| 9. Podwójny McRoyal     | 52g / 45g / 36g                 | 761 kcal |
| 10. Podwójny WieśMac    | 53g / 65g / 34g                 | 934 kcal |
| 11. McNuggets (4 szt.)  | 11g / 9g / 12g                  | 179 kcal |
| 12. McNuggets (20 szt.) | 56g / 46g / 62g                 | 893 kcal |
| 13. Frytki Małe         | 3g / 11g / 29g                  | 231 kcal |
| 14. Frytki Średnie      | 4g / 16g / 41g                  | 330 kcal |
| 15. Frytki Duże         | 5g / 21g / 54g                  | 434 kcal |

# KFC

| Produkt            | Białko / Tłuszcze / Węglowodany | Kcal     |
|--------------------|---------------------------------|----------|
| 1.Zinger sandwich  | 25g / 25g / 41g                 | 484 kcal |
| 2.iTwist Classic   | 11g / 15g / 36g                 | 326 kcal |
| 3.Twister Classic  | 19g / 28g / 52g                 | 540 kcal |
| 4.Longer           | 12g / 10g / 42g                 | 306 kcal |
| 5.Hot Wing (1szt.) | 6g / 8g / 4g                    | 108 kcal |