

Продукты питания: калории

1. яблоко среднее: 72
2. Бублик: 289
3. Банан, средний: 105
4. Пиво (обычное, 12 унций): 153
5. Хлеб (один ломтик, пшеница или белый): 66
6. Масло (соленое, 1 столовая ложка): 102
7. Морковь (сырой, 1 стакан): 52
8. Сыр чеддера (1 срез): 113
9. Куриная грудка (без костей, без кожи, жареная, 3 унции): 142
10. Чили с фасолью (консервированный, 1 стакан): 287
11. Печенье с шоколадом: 59
12. Кофе (обычный, сваренный с основания, черный): 2
13. Кока Кола (12 унций): 136
14. Кукуруза (консервированное, сладкое желтое цельное ядро, осушенное, 1 стакан): 180
15. Яйцо (крупное, скремблированное): 102
16. Крекер: 59
17. Гранола бар (жевательная, с изюмом, 1,5-унция бара): 193
18. Зеленые бобы (консервированные, осушенные, 1 стакан): 40
19. Говяжий фарш 193 (15 процентов жира, 4 унции, жареный):
20. Хот-дог (говядина и свинина): 137
21. Мороженое (ваниль, 4 унции): 145
22. Булочка с желе: 289
23. Кетчуп (1 столовая ложка): 15
24. Молоко (2% молочного жира, 8 унций): 122
25. Смешанные орехи (сухие жареные, с арахисом, соленый, 1 унция): 168
26. Горчица, желтая (2 чайные ложки): 6
27. Овсянка (обычная, приготовленная в воде без соли, 1 стакан): 147
28. Апельсиновый сок (замороженный концентрат, сделанный водой, 8 унций): 112
29. Арахисовое масло (сливочное, 2 столовые ложки): 180
30. Пицца (пепперони, регулярная корка, один кусочек): 298
31. Свиная отбивная (центральное ребро, без костей, жареный, 3 унции): 221
32. Картофель средний (запеченный, включая кожу): 161
33. Картофельные чипсы (обыкновенные, соленые, 1 унция): 155
34. Крендели (твердые, простые, соленые, 1 унция): 108
35. Изюм (1,5 унции): 130
36. Заправка салата ранчо (2 столовые ложки): 146
37. Красное вино (каберне-совиньон, 5 унций): 123
38. Рис (белый, длиннозерный, приготовленный, 1 стакан): 205
39. Сальса (4 унции): 35
40. Креветки (приготовленные под влажным теплом, 3 унции): 84
41. Спагетти (приготовленные, обогащенные, без добавленной соли, 1 стакан): 221
42. Соус спагетти (маринара, готовый к употреблению, 4 унции): 92
43. Тунец (светлый, консервированный в воде, осушенный, 3 унции): 100
44. Белое вино (совиньон-блан, 5 унций): 121
45. Желтый торт с шоколадной глазурью (одна часть): 243