


Mięso

Tabela kalorii produktów spożywczych

| Produkt | Rozmiar | Waga | Wartość kaloryczna dla 100 g | Białko dla 100 g | Węglowodany dla 100 g | Tłuszcze dla 100 g | Żelazo Norma: mężczyźni - 10 mg kobiety - 18 mg |
|-------------------------------|---------|-------|------------------------------|------------------|-----------------------|--------------------|--|
| baranina, łopatka | porcja | 100 g | 284 | 16 | 0 | 25 | 2.3 mg |
| baranina, udziec | porcja | 100 g | 232 | 18 | 0 | 18 | 2.7 mg |
| cielęcina, łopatka | porcja | 100 g | 106 | 20 | 0 | 3 | 2.9 mg |
| cielęcina, udziec | porcja | 100 g | 108 | 20 | 0 | 3 | 2.4 mg |
| flaki wołowe | porcja | 100 g | 36 | 5 | 2 | 1 | 0.6 mg |
| gęś, pierś bez skóry | porcja | 100 g | 133 | 24.3 | 0 | 4 | 5.9 mg |
| indyk, pierś bez skóry | porcja | 100 g | 84 | 19 | 0 | 1 | 0.5 mg |
| indyk, pierś ze skórą | porcja | 100 g | 100 | 19 | 0 | 3 | 0.5 mg |
| indyk, udziec bez skóry | porcja | 100 g | 104 | 19 | 0 | 3 | 0.8 mg |
| indyk, udziec ze skórą | porcja | 100 g | 131 | 18 | 0 | 6 | 0.8 mg |
| jagnięcina, udziec | porcja | 100 g | 201 | 19 | 0 | 13 | 1.6 mg |
| jagnięcina, żeberka | porcja | 100 g | 162 | 19 | 0 | 9 | 0.9 mg |
| kaczka, pierś bez skóry | porcja | 100 g | 140 | 28 | 0 | 3 | 4.5 mg |
| królik | porcja | 100 g | 156 | 21 | 0 | 8 | 2.6 mg |
| kurczak, pierś | sztuka | 200 g | 99 | 22 | 0 | 1 | 0.4 mg |
| kurczak, serca | sztuka | 10 g | 153 | 15.6 | 0 | 9.3 | 6 mg |
| kurczak, skrzydełko bez skóry | sztuka | 50 g | 126 | 22 | 0 | 3.5 | 0.9 mg |

Prawidłowa ilość białka, żelaza i witamin z grupy B w diecie wspomogą pracę twojego serca i układu krwionośnego.

| Produkt | Rozmiar | Waga | Kcal | Białko | Węglowodany | Tłuszcze | Żelazo |
|------------------------------|---------|-------|------|--------|-------------|----------|--------|
| kurczak, skrzydełko ze skórą | sztuka | 60 g | 186 | 19 | 0 | 12 | 1.4 mg |
| kurczak, udo bez skóry | sztuka | 85 g | 125 | 18 | 0 | 6 | 0.7 mg |
| kurczak, udo ze skórą | sztuka | 105 g | 158 | 17 | 0 | 10 | 0.7 mg |
| kurczak, wątróbka | sztuka | 35 g | 136 | 19 | 1 | 6 | 9.5 mg |
| kurczak, żołądki | sztuka | 20 g | 114 | 18 | 1 | 4 | 3.5 mg |
| ozór wieprzowy | sztuka | 200 g | 165 | 17 | 0 | 11 | 4.5 mg |
| przepiórka, mięso ze skórą | porcja | 100 g | 192 | 20 | 0 | 12 | 4 mg |
| przepiórka, pierś bez skóry | porcja | 100 g | 123 | 23 | 0 | 3 | 2.3 mg |
| wieprzowa, karkówka | porcja | 100 g | 267 | 16 | 0 | 23 | 1.3 mg |
| wieprzowa, łopatka | porcja | 100 g | 257 | 16 | 0 | 22 | 1.1 mg |
| wieprzowina, boczek | plaster | 35 g | 510 | 37 | 0 | 53 | 0.7 mg |
| wieprzowina, nerki | sztuka | 180 g | 102 | 17 | 0 | 4 | 8 mg |
| wieprzowina, polędwiczka | porcja | 100 g | 109 | 21 | 0 | 2 | 1 mg |
| wieprzowina, schab | porcja | 100 g | 174 | 21 | 0 | 10 | 1 mg |
| wieprzowina, szynka surowa | porcja | 100 g | 261 | 18 | 0 | 21 | 0.9 mg |
| wieprzowina, wątroba | porcja | 100 g | 130 | 71 | 4 | 3 | 9.4 mg |
| wieprzowina, żeberka | porcja | 100 g | 321 | 15 | 0 | 29 | 1.3 mg |
| wołowina, antrykot | porcja | 100 g | 150 | 21 | 1 | 7 | 1.6 mg |
| wołowina, polędwica | porcja | 100 g | 113 | 20 | 0 | 4 | 3.1 mg |

