



Nabiał

Tabela kalorii produktów spożywczych

	Rozmiar	Waga	Wartość kaloryczna dla 100 g	Białko dla 100 g	Węglowodany dla 100 g	Tłuszcze dla 100 g	Wapń norma: 1000 mg
jajo białko	sztuka	60 g	49	11	1	0	6 mg
jajo całe	sztuka	35 g	128	12	0	9	47 mg
jajo żółtko	sztuka	20 g	314	16	0	28	147 mg
jogurt 0% tłuszczu	łyżka	20 g	38	4	5	0	110 mg
jogurt 2% tłuszczu	łyżka	25 g	60	4	6	2	170 mg
jogurt grecki	łyżka	25 g	117	4	5	9	206 mg
kefir	szklanka	240 g	51	4	5	2	103 mg
masło	łyżka	10 g	735	1	83	1	16 mg
maślanka	szklanka	240 g	45	3	4	1	110 mg
mleko 0,0%	szklanka	250 g	32	3	5	0	121 mg
mleko 1,5%	szklanka	250 g	47	3	5	1.5	120 mg
mleko 2%	szklanka	250 g	51	3	5	2	120 mg
mleko 3,2%	szklanka	250 g	61	3	5	3	118 mg
mleko kozie	szklanka	250 g	68	3	5	4	130 mg
mleko owcze	szklanka	250 g	107	6	5	7	193 mg
mleko w proszku	łyżka	10 g	500	25	39	27	1062 mg
mleko w proszku	łyżka	10 g	632	23	10	60	21.8 mg

Odpowiednia ilość wapnia w diecie i regularna aktywność fizyczna utrzymają twoje kości w dobrej kondycji.

Produkt	Rozmiar	Waga	Kcal	Białko	Węglowodany	Tłuszcze	Wapń
mleko w proszku odtłuszczone	łyżka	10 g	360	36	52	1	1404 mg
mleko zagęszczone niesłodzone	łyżka	10 g	131	7	9	8	258 mg
mozzarella	plaster	15 g	254	24	3	16	782 mg
mozzarella light	plaster	15 g	167	20	2	9	961 mg
ser brie	plaster	15 g	329	20	0	28	600 mg
ser camembert	plaster	10 g	291	21	0	23	386 mg
ser cheddar	plaster	15 g	391	27	0	32	703 mg
ser edam	plaster	15 g	313	26	0	23	867 mg
ser gouda	plaster	15 g	316	28	0	23	807 mg
ser kozie pleśniowy	plaster	10 g	300	19	0	25	140 mg
ser parmesan	tarty-łyżka	8 g	452	42	0	32	1380 mg
ser ricotta	łyżka	10 g	129	9	2	11	207 mg
ser salami	plaster	15 g	351	25	0	28	817 mg
ser topiony	trójkącik	25 g	298	14	1	14	367 mg
ser twarogowy chudy	plaster	30 g	99	20	4	5	96 mg
ser twarogowy półtłusty	plaster	30 g	133	19	4	5	94 mg
ser twarogowy tłusty	plaster	35 g	175	18	4	10	88 mg
ser typu feta	plaster	20 g	260	15	0	22	500 mg
serek homogenizowany naturalny	łyżka	15 g	287	2	3	30	86 mg

