

 Przetwory mięsne

## Tabela kalorii produktów spożywczych

Produkt	Rozmiar	Waga	Wartość kaloryczna dla 100 g	Białko dla 100 g	Węglowodany dla 100 g	Tłuszcze dla 100 g	Sód norma: 1500 mg
baleron gotowany	plaster	17 g	244	15	1	20	1327 mg
chorizo	plaster	7 g	455	24.1	1.9	38.3	1235 mg
frankfurterki	sztuka	30 g	269	13	0	24	976 mg
kabanos	sztuka	45 g	326	27	0	24	826 mg
kabanosy z kurczaka	sztuka	45 g	247	23	0	17	892 mg
kaszanka	sztuka	150 g	195	9	13	13	788 mg
kielbasa krakowska sucha	plaster	5 g	323	26	0	25	1465 mg
kielbasa myśliwska sucha	sztuka	75 g	291	28	0	20	839 mg
kielbasa śląska	sztuka	85 g	210	18	0	15	1007 mg
kielbasa żywiecka	plaster	4 g	315	20	0	26	853 mg
kielbaski bawarskie/kielbasa biała	sztuka	100 g	308	16	0	28	1065 mg
mortadela	plaster	15 g	205	12	0	18	1291 mg
parówka wieprzowa	sztuka	60 g	342	10	0	34	1555 mg
parówka z kurczaka	sztuka	60 g	259	11	4	22	461 mg
pasztet pieczony	plaster	30 g	390	17	14	31	773 mg
połędwica spopcka	plaster	12 g	165	20	1	9	1304 mg
połędwica z kurczaka	plaster	14 g	93	20	0	1	797 mg

By nie zaszkodzić swojemu organizmowi, sięgaj po produkty mięsne najmniej przetworzone i z małym dodatkiem soli (sodu).

Produkt	Rozmiar	Waga	Kcal	Białko	Węglowodany	Tłuszcze	Sód
salami	plaster	6 g	568	22	1	54	1112 mg
szynka wieprzowa	plaster	20 g	253	17	1	20	1026 mg
szynka wołowa	plaster	15 g	107	21	1	20	1115 mg
szynka z indyka	plaster	20 g	84	17	0	2	759 mg
szynka z piersi kurczaka	plaster	15 g	98	21	0	1	769 mg

