



Słodczyce i przekąski

Tabela kalorii produktów spożywczych

Produkt	Rozmiar	Waga	Wartość kaloryczna dla 100 g	Białko dla 100 g	Węglowodany dla 100 g	Tłuszcze dla 100 g	Cukry norma: 50 g dla diety 2000 kcal
baton czekoladowy	sztuka	50 g	451	4	69	18	41 g
baton z orzechami	sztuka	50 g	497	10	53	29	28 g
batony musli	sztuka	40 g	471	10	64	20	29 g
chałwa	łyżka	20 g	516	14	46	33	16 g
chipsy	garść	15 g	552	6	50	41	0 g
ciastka francuskie ze śliwkami	sztuka	70 g	435	5	45	27	10 g
ciasto drożdżowe	kawałek	40 g	290	8	48	8	8 g
ciasto kruche	porcja	40 g	435	6	51	24	15 g
cukier	łyżeczka	5 g	405	0	100	0	100 g
czekolada biała	kostka	6 g	578	8	51	42	40 g
czekolada gorzka 45-59% kakao	kostka	6 g	531	5	64	29	50 g
czekolada gorzka 60-69% kakao	kostka	6 g	554	7	57	34	38 g
czekolada gorzka 70-85% kakao	kostka	6 g	598	8	46	43	24 g
czekolada mleczna	kostka	6 g	549	10	55	33	37 g
czekolada z orzechami	kostka	6 g	539	9	57	31	44 g
dżem truskawkowy niskosłodzony	łyżka	25 g	152	0	38	0	35 g
dżem truskawkowy wysokosłodzony	łyżka	25 g	252	0	62	0	60 g

Nadmiar cukru i tłuszczu nasyconego w diecie to prosta droga do rozwoju chorób cywilizacyjnych i otyłości.

Produkt	Rozmiar	Waga	Kcal	Białko	Węglowodany	Tłuszcze	Cukry
groszek ptysiowy	garść	10 g	476	15	38	30	0 g
herbatniki	sztuka	5 g	437	8	77	11	33 g
jagodzianki	sztuka	120 g	316	7	61	5	19 g
kakao proszek	łyżka	10 g	448	18	51	22	0 g
kakao rozpuszczalne	łyżka	10 g	404	4	90	3	77 g
karmelki twarde	sztuka	5 g	399	0	98	0	98 g
krówki	sztuka	10 g	421	4	76	11	56 g
landrynki	sztuka	4 g	394	0	98	0.2	63 g
lody śmietankowe	gałka	45 g	160	3	18	9	13 g
lody truskawkowe	gałka	45 g	116	4	19	3	15 g
melasa	łyżka	15 g	290	0	75	0	74.7 g
miód	łyżka	25 g	324	0	80	0	2 g
paluszki solone	garść	20 g	385	10	75	28	25 g
pączki	sztuka	70 g	414	8	62	16	24 g
pianki marshmallow	sztuka	4 g	323	0	3	0	0 g
popcorn	garść	4 g	387	13	78	5	0 g
precle	garść	15 g	362	11	81	3	0 g
sezamki	sztuka	9 g	402	10	35	26	30 g
sorbet pomarańczowy	gałka	45 g	144	1	30	2	24.3 g
syrop klonowy	łyżka	10 g	270	0	67	0	60.5 g

