

Химический состав примерного набора продуктов на 1 грамм

НАИМЕНОВАНИЕ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ.	ККАЛ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,078	0,01	0,523	2,35
БАТОН	0,074	0,029	0,54	2,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	0,062	0,011	0,46	2,12
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,106	0,0125	0,73	3,29
МУКА КАРТОФЕЛЬНАЯ	-	-	0,8	2,97
КРУПЫ, БОБОВЫЕ	0,1	0,027	0,8	3,35
КАРТОФЕЛЬ	0,02	-	0,197	0,83
ОВОЩИ	0,017	-	0,0675	0,33
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	0,004	-	0,1027	0,418
СУХОФРУКТЫ	0,03	-	0,66	2,8
КОНД. ИЗДЕЛИЯ	0,086	0,228	0,614	4,77
САХАР	-	-	0,998	3,74
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,006	0,823	0,006	7,41
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	-	0,98	-	8,98
ЯЙЦО	0,125	0,115	0,07	1,57
МОЛОКО	0,028	0,032	0,047	0,58
ТВОРОГ	0,166	0,09	0,013	1,56
МЯСО	0,188	0,123	-	1,87
РЫБА	0,136	0,002	-	0,76
СМЕТАНА	0,028	0,2	0,04	2,06
СЫР	0,2	0,273	-	3,6
ЧАЙ	0,2	-	0,6	1,0
ДРОЖЖИ	0,1	-	0,05	0,3
СОК	0,005	-	0,117	0,47