



ФИТНЕС ЦЕНТЪР

**FLEX**

www.FITNESSFLEXPLOVDIV.com

## Хранителни стойности за 100 грама продукт

Продукт / храна	Белтъчени	Въглехидрати	Мазнини	Калоричност
Ананас	0.540	12.630	0.120	48
Атлантическа съомга	19.840	0	6.340	142
Банани	1	22.840	0.330	89
Броколи	2.820	6.640	0.370	34
Бял Ориз	6.500	79	0.520	358
Говеждо месо от филе	19	0	7.8	152
Грейпфрут	0.630	8	0.100	32
Диня	0.610	7.55	0.150	30
Едро яйце 65гр. (L)	0.180	0.500	6.460	96
Карфиол	1.980	5.300	0.100	25
Кафяв среднозърнест ориз	7.500	76.170	2.680	362
Киви	1.140	14.660	0.520	61
Китайско зеле	1.200	3.230	0.200	16
Краставица	0.650	3.630	0.110	15
Кълнове от пшеница	7.490	42.530	1.270	198
Месо от горен телешки бут	20.980	0	3.080	117
Месо от свински бут	18.740	0	15.690	222
Обикновенно бяло зеле	1.210	5.370	0.180	24
Овесени ядки	16.890	66.270	6.900	389
Пилешко месо от бут, без кожа и мазнина	20.130	0	3.810	120
Пилешко месо от бутче	20.590	0	3.420	119
Пилешко месо от гърди	23.090	0	1.240	110
Пилешко месо от плешка	19.560	0	5.920	137
Пуешко месо от гърди	24.600	0	0.650	111
Пушена розова съомга	19.940	0	3.450	116
Риба тон	23.330	0	4.900	144
Скумрия	19.290	0	6.300	139
Сладки картофи	1.570	20.120	0.050	86
Телешко месо от плешко	19.230	0	5.200	129
Телешко филе	20.170	0	3.340	116
Треска	17.810	0	0.670	82
Червен домати	0.880	3.920	0.200	18
Ябълки	0.260	13.810	0.170	52
Ягоди	0.580	17.360	0.660	69