

## Continutul caloric si nutritional al principalelor alimente si produse alimentare

<http://www.getfit.ro/alimentatie/continut-alimente/calorii-glucidecarbohidrati-lipidegrasimi-proteine.html>

Denumirea produsului	Proteine %	Lipide %	Glucide %	Calorii
<b>Lapte si derivate</b>	<b>Proteine %</b>	<b>Lipide %</b>	<b>Glucide %</b>	<b>Calorii</b>
Lapte de vaca integral	3,5	3,5	4,5	65
Lapte de vaca normalizat	3,5	1,7	4,9	50
Lapte de oaie	6,0	7,5	4,6	113
Lapte de capra	3,5	3,7	4,5	67
Lapte de vaca batut	3,2	2,9	5,5	63
Iaurt din comert	3,2	2,6	4,0	54
Lapte praf	27	24	40	498
Branza grasa de vaca	13,0	9,0	4,5	155
Branza dietetica de vaca	18,0	-	4,0	90
Branza de burduf	27,4	27,4	0,5	369
Telemea de oaie	18,9	24	1,0	305
Telemea de vaca	19,4	20,4	1,0	273
Cascaval	25,0	19,0	1,0	283
Branzeturi topite	7,0	36,0	0,9	366
<b>Carne si derivate</b>	<b>Proteine %</b>	<b>Lipide %</b>	<b>Glucide %</b>	<b>Calorii la 100g</b>
Carne de vaca slaba	20,4	2,2	-	104
Carne de vaca slaba	12,0	24,5	-	277
Carne de porc slaba	20,4	6,3	142	Calorii la 100g
Carne de porc garsa	15,0	30,0	-	340
Carne de oaie	17,0	12,0	-	181
Carnea de miel	18,0	20,0	-	260
Carnea de gaina	21,0	6,0	-	142
Carne de pui de gaina	20,1	10,2	-	177
Carne de curca	24,5	8,5	-	179
Carne de gasca semigrasa	18,4	20,0	-	261
Carne de rata	19,6	6,0	-	136
Carne de iepure	22,0	1,0	-	100
Parizer, cremwursti	13,0	26,0	-	295
Salam de Sibiu	26,5	43,4	-	512
Salam de vara	20,0	47,0	-	519
Carnati	18,0	26,9	-	324

<b>Denumirea produsului</b>	<b>Proteine %</b>	<b>Lipide %</b>	<b>Glucide %</b>	<b>Calorii</b>
Sunca presata	24,9	20,7	-	294
Muschi tiganesc	21,6	26,3	-	333
Leberwurst	16,8	30,1	-	349
Pateu de ficat	19,6	19,5	-	261
<b>Peste si derivate</b>	<b>Proteine %</b>	<b>Lipide %</b>	<b>Glucide %</b>	<b>Calorii la 100g</b>
Crap	18,9	2,8	-	104
Salau	19,4	0,4	-	83
Stiuca	19,1	0,4	-	82
Somn	16,8	18,8	-	224
Scrumbi de Dunare	14,2	25,9	-	299
Calcan	17,0	2,0	-	88
Stavrid	16,6	5,1	-	115
Cod	19,0	1,0	-	87
Hering	18,0	10,0	-	167
Macrou	22,0	10,0	-	183
<b>Conserve de peste</b>	<b>Proteine %</b>	<b>Lipide %</b>	<b>Glucide %</b>	<b>Calorii la 100g</b>
Crap in sos tomat	10,6	6,9	4,3	125
Cod in sos tomat	14,9	1,3	2,9	85
Heringi in sos tomat	16,2	10,4	1,8	170
Macrou in sos tomat	14,5	10,6	1,6	1,64
Stavrid in sos tomat	15,5	6,6	-	125
Fileu in macrou de ulei	16,2	20,7	-	259
Heringi in ulei	13,7	28,9	-	325
File de sardina in ulei	19,3	21,6	-	280
Icre crap	25,0	3,0	-	130
Icre stiuca	27,0	1,5	-	125
Icre negre (caviar)	26,0	15,0	-	246
Icre Manciuria	35,0	12,0	-	255
<b>Oua</b>	<b>Proteine</b>	<b>Lipide</b>	<b>Glucide</b>	<b>Calorii la 100g</b>
Oua de gaina integral (grame pe bucata)	7,0g	6,0g	0,6g	171
Galbenus de ou de gaina	16,0	32,0	0,3	364
Albus de ou de gaina	13,0	0,2	0,5	57
Un ou de rata (cca 60g)	7,0g	8,0g	0,2g	104
<b>Legume proaspete</b>	<b>Proteine %</b>	<b>Lipide %</b>	<b>Glucide %</b>	<b>Calorii la 100g</b>

<b>Denumirea produsului</b>	<b>Proteine %</b>	<b>Lipide %</b>	<b>Glucide %</b>	<b>Calorii</b>
Ardei gras verde	1,1	0,2	2,5	17
Ardei gras rosu	1,3	0,4	7,3	39
Cartofi noi	1,7	0,2	17,4	80
Cartofi maturi	2,0	0,15	19,0	88
Castraveti	1,3	0,2	2,9	19
Ceapa verde	1,0	0,2	3,5	20
Ceapa uscata	1,5	0,2	8,0	40
Ciuperci	5,0	0,5	2,3	35
Conopida	2,8	0,3	3,9	30
Dovlecei	0,9	0,1	3,2	18
Fasole verde	2,0	0,2	5,7	33
Mazare verde boabe	8,4	0,5	14,0	96
Morcovi	1,5	0,3	8,8	45
Pastarnac	1,4	0,5	15,0	72
Patrunjel radacina	1,1	0,8	10,0	53
Patlagele rosii	1,3	0,2	4,8	27
Praz	2,3	0,4	9,9	54
Ridichii de luna	0,6	0,1	3,8	19
Ridichii de iarna	1,3	0,1	4,9	26
Salata verde	1,9	0,3	2,9	22
Sfecla rosie	1,3	0,1	9	43g
Spanac	3,5	0,3	2	25
Telina radacini	1,4	0,3	5,9	33
Urzici	7,9	0,7	7,1	68
Usturoi	7,2	0,2	26	137
Varza alba	1,8	0,2	5,8	33
Varza Bruxelles	4,0	0,5	7,0	50
Varza rosie	1,9	0,2	5,6	33
<b>Legume conservate</b>	<b>Proteine %</b>	<b>Lipide %</b>	<b>Glucide %</b>	<b>Calorii la 100g</b>
Fasole verde (conserve sterilizate)	1,1	0,4	2,5	18
Mazare verde boabe (conserve sterilizate)	6,5	0,5	10	72
Mazare fina (conserve sterilizate)	6,5	0,4	9	67
Ghiveci in bulion	1,4	0,5	3,7	26
Tomate in bulion	1,7	0,4	3,1	23
Vinete in bulion	1,0	0,5	1,5	15
Tocana de legume	1,0	6,0	3,1	73
Ardei	1,2	8,0	8,0	112

<b>Denumirea produsului</b>	<b>Proteine %</b>	<b>Lipide %</b>	<b>Glucide %</b>	<b>Calorii</b>
Spanac cu orez	2,0	8,0	2,0	91
Pasta de tomate	5,4	-	15,4	85
Bulion de tomate	3,6	-	11,6	62
<b>Legume deshidratate</b>	<b>Proteine %</b>	<b>Lipide %</b>	<b>Glucide %</b>	<b>Calorii la 100g</b>
Cartofi rondele	7,8	0,4	77,0	350
Ciuperci	41,7	1,7	30,8	313
Morcovi	9,0	1,5	61,4	303
<b>Legume murate</b>	<b>Proteine %</b>	<b>Lipide %</b>	<b>Glucide %</b>	<b>Calorii la 100g</b>
Castraveti in otet	0,6	-	1,5	9
Gogosari intregi in otet	0,7	-	3	15
Gogosari taiati in otet	0,8	-	2,6	14
Salata de varza rosie	1,0	-	3,0	16
Salata de sfecla rosie	1,0	1,0	8,2	38
Varza acra	1,2	-	3,3	18
<b>Fructe proaspete</b>	<b>Proteine %</b>	<b>Lipide %</b>	<b>Glucide %</b>	<b>Calorii la 100g</b>
Banane	1,3	0,6	13,4	66
Caise	1,0	-	13,0	57
Capsuni	1,0	1,0	9,0	50
Cirese	1,0	0,3	18,0	81
Coacaze	1,5	0,6	10,2	54
Fragi de padure	1,3	1,0	9,8	54
Grepfruit	0,5	0,2	6,5	30
Gutui	0,5	0,5	14,2	65
Lamai	0,9	0,7	6,2	36
Mandarine	0,8	0,1	8,7	40
Macese	4,1	1,2	21,8	117
Mere	0,3	0,5	15,0	67
Mure	1,5	1,4	14,1	77
Pepeni galbeni	0,5	0,1	5,0	23
Pepeni verzi	0,5	0,1	5,4	25
Pere	1,0	1,0	16,0	79
Piersici	1,0	-	10,0	45
Portocale	0,8	0,2	10,1	47
Prune	0,6	0,1	21,0	89
Zmeura	1,0	1,0	14,0	71

<b>Denumirea produsului</b>	<b>Proteine %</b>	<b>Lipide %</b>	<b>Glucide %</b>	<b>Calorii</b>
Struguri	2,1	1,7	18,0	98
Visine	1,0	0,5	14,0	66
<b>Fructe uscate</b>	<b>Proteine %</b>	<b>Lipide %</b>	<b>Glucide %</b>	<b>Calorii la 100g</b>
Curmale cu samburi	1,9	0,6	74,0	316
Mere	1,0	1,0	55,0	239
Pere	2,4	0,4	70,0	300
Prune cu samburi	2,5	0,5	71,0	306
Smochine	4,3	1,3	58,0	267
Stafide	2,5	0,5	71,0	306
<b>Sucuri si paste de fructe si legume</b>	<b>Proteine %</b>	<b>Lipide %</b>	<b>Glucide %</b>	<b>Calorii la 100g</b>
Suc natural de mere	0,09	-	17,4	72
Suc natural de mere concentrate	0,5	-	64,4	266
Suc de pere	0,02	-	14,1	57
Suc de prune	0,09	-	13,7	56
Suc de zmeura	0,16	-	12,3	51
Suc de struguri	0,13	-	20,0	83
Suc de tomate	1,0	-	5,0	25
<b>Compoturi</b>	<b>Proteine %</b>	<b>Lipide %</b>	<b>Glucide %</b>	<b>Calorii la 100g</b>
Compot de caise	0,5	-	14,0	59
Compot de cirese	0,4	-	15,5	65
Compot de gutui	-	-	17,0	70
Compot de mere	0,3	-	17,5	73
Compot de pere	0,2	-	20,5	85
Compot de piersici	0,6	-	16,1	68
Compot de prune	0,4	-	15,3	64
Compot de visine	0,4	-	15,5	65
Compot de struguri	0,5	-	19,0	80
<b>Leguminoase uscate</b>	<b>Proteine %</b>	<b>Lipide %</b>	<b>Glucide %</b>	<b>Calorii la 100g</b>
Fasole boabe	23,0	1,7	47,7	303
Linte boabe	25,0	1,9	52,0	333
Mazare boabe	21,5	1,9	53,0	323
<b>Produse derivate din cereale</b>	<b>Proteine %</b>	<b>Lipide %</b>	<b>Glucide %</b>	<b>Calorii la 100g</b>
Paine de grau alba	7,5	0,4	52,0	247

<b>Denumirea produsului</b>	<b>Proteine %</b>	<b>Lipide %</b>	<b>Glucide %</b>	<b>Calorii</b>
Paine de grau intermediara	7,5	0,7	48,0	234
Paine de grau neagra	8,4	1,2	48	242
Paine de secara	12,4	1,7	67,7	344
Paine graham	9,1	1,0	51,0	256
Cornuri, chifle simple	8,2	0,4	57,1	271
Cornuri, chifle cu material	8,2	4,4	61,6	327
Faina de grau, extractie 75%	11,8	1,4	72,0	356
Faina de grau, extractie 85%	11,0	1,4	71	349
Faina de secara	8,9	1,2	74,6	353
Faina de porumb	9,6	1,7	72,1	351
Arpacas din orz	9,5	1,5	72,0	348
Orez decorticat	8,1	1,2	75,5	354
Gris	9,4	0,9	75,9	358
Fulgi de ovaz	13,6	6,3	63,3	374
Paste fainoase obisnuite	10,9	0,6	75,6	360
Paste fainoase cu ou	10,2	2,2	79,1	386
Biscuiti	8,2	9,5	74,0	425
<b>Fructe oleaginoase</b>	<b>Proteine %</b>	<b>Lipide %</b>	<b>Glucide %</b>	<b>Calorii la 100g</b>
Arahide	25,8	44,5	15,7	584
Alune curatate	12,0	63,0	17,0	705
Masline negre	20,0	35,0	7,2	437
Masline verzi	12,5	10	8,1	177
Nuci	21,0	59,0	3,7	650
<b>Grasimi</b>	<b>Proteine %</b>	<b>Lipide %</b>	<b>Glucide %</b>	<b>Calorii la 100g</b>
Smantana preambalata	2,5	30,0	3,1	302
Smantana varsata	2,5	29,5	3,0	297
Unt	6,0	74,0	2,0	721
Untura de porc	0,2	99,6	-	927
Ulei de floarea soarelui	-	100	-	930
Ulei soia	-	100	-	930
Ulei de floarea soarelui + soia	-	100	-	930
Ulei germeni de grau	-	100	-	930
Margarina	-	82,5	-	767

Continutul caloric si nutritional al principalelor alimente si produse alimentare poate fi folosit orientativ pentru calcularea aportului de calorii si nutrienti. Desi exista diverse calculatoare care pot face acest lucru trebuie sa tinem cont de faptul ca sunt niste calcule aproximative si inutile in cele mai multe cazuri. Scopul este, in primul rand, sa mananci sanatos, nu sa capeti obsesia calculului zilnic al “caloriilor”. Caloriile sunt doar o masura aproximativa, nicidecum nu pot fi folosite pe termen lung ca sistem de raportare cand iti evaluezi dieta.

Va puteti calcula singuri numarul de calorii din dieta tinand cont de faptul ca 1g de proteine are 4kcal, 1g de glucide 4kcal, 1g de grasimi 9kcal si 1g de alcool 7kcal. Daca incepeti o dieta stricta este foarte util sa folositi un cantar pentru a masura cu exactitate aportul de alimente si a putea calcula numarul exact de calorii si cantitatile de nutrienti.

O dieta are mult mai multe componente, dincolo de numarul de calorii si cantitatile de nutrienti(proteine, carbohidrati, grasimi): calitatea alimentelor, modul de preparare, combinarea alimentelor etc.

Indiferent de site, program sau tabel, cifrele sunt aproximative, pentru ca alimentul de la tine din farfurie este foarte probabil sa aiba un continut diferit fata de cel folosit pentru determinarea valorilor afisate. Aceasta abatere poate fi chiar mai mare decat diferenta de calorii necesara pentru slabire, facand astfel inutila calcularea numarului de calorii. Daca mai adaugam si eroarea de evaluare a cantitatii(sau chiar cantarire) si variatiile la asimilarea nutrientilor avem tabloul complet al acestei situatii ciudate in care oameni fara cunostinte suficiente despre nutritie pierd timpul calculand cifre fara vreo relevanta pentru viata lor.

Datele din acest tabel se refera la **100g de produs**. Adica, 100g de lapte de vaca integral au 3.5g de proteine, 3,5g grasimi, 4,5g glucide, 65 kilocalorii.

Lipide= grasimi

Glucide= carbohidrati

Calorii=kcalorii

<http://www.getfit.ro/alimentatie/continut-alimente/calorii-glucidecarbohidrati-lipidegrasimi-proteine.html>