

licznik kalorii/mięso, nabiał + desery

wysokokal. pieczywo (porcje poniżej)	120 g świeżej gotowanej, niskokal. ryby	90-120 g chudego mięsa (bez widocznego tłuszcz.)	średnio-tłuste mięsa (90-120 g)
140 kalorii	110 kalorii	165 kalorii	225 kalorii
bajgiel jęczmień 1 filiż. kasza manna 1 filiż. bułka do hamburgera owsianka 1 filiż. makaron 1 filiż. ryż 1 filiż.	dorsz krab amur halibut homar okoń szczupak flądra małże krewetki pstrąg	łosoś kurczak szynka wieprzowa jagnięcina sashimi miecznik tuńczyk cielęcina	gotowana szynka smażone małże smażone krewetki wołowina (15% tł.) pstrąg jeziorny wątróbka polędwica wieprzowa udziec wieprzowy

tłuste mięsa (90-120 g)	tłuszcze (porcje poniżej)	nabiał + śniadanie	desery + ciasta
300 kalorii	45 kalorii	kalorie poniżej	kalorie poniżej
stek zimne kotlety peklowana wołowina kaczka smażony kurczak wołowina (20% tł.) włoska lub polska kielbasa pieczeń z żeberk gulasz	śmietanka (lekka) 2 łyż. stoł. twaróg 1 łyż. stoł. sos francuski 1 łyż. stoł. margaryna/olej 1 łyżeczka majonez/masło 1 łyżeczka oliwki 5 migdały 10 fistaszki 10	białko jajka 16 żółtko jajka 64 jajko 1 duże 80 bekon 3 plastry 100 ser żółty 90 g 100 mleko 1% 1 filiż. 102 mleko 2% 1 filiż. 121 jogurt naturalny 1 filiż. 140	galaretka 1 łyż. stoł. 49 drożdżówka 190 racuchy (bez tł.) 190 miękki precel 190 chleb tostowy 200 pączek 240 ciasto drożdżowe 100 g 294