Самые низкокалорийные продукты

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Углеводы, г** | **Калорийность, ккал** |
| **Молоко и молочные продукты** |
| Йогурт нат. 1.5% жирности | 3,5 | 51 |
| Кефир нежирный | 3,8 | 30 |
| Молоко | 4,7 | 58 |
| Молоко ацидофильное | 10,8 | 83 |
| Простокваша | 4,1 | 58 |
| Ряженка | 4,1 | 85 |
| Творог нежирный | 1,5 | 86 |
| **Овощи** |
| Баклажаны | 5,5 | 24 |
| Брюква | 8,1 | 37 |
| Кабачки | 5,7 | 27 |
| Капуста белокочанная | 5,4 | 28 |
| Капуста краснокочанная | 6,1 | 31 |
| Капуста цветная | 4,9 | 29 |
| Лук зеленый (перо) | 4,3 | 22 |
| Лук порей | 7,3 | 40 |
| Лук репчатый | 9,5 | 43 |
| Морковь красная | 7 | 33 |
| Огурцы грунтовые | 3 | 15 |
| Огурцы парниковые | 1,8 | 10 |
| Перец зеленый сладкий | 4,7 | 23 |
| Перец красный сладкий | 5,7 | 27 |
| Петрушка (зелень) | 8,1 | 45 |
| Петрушка (корень) | 11 | 47 |
| Ревень (черешковый) | 2,9 | 16 |
| Редис | 4,1 | 20 |
| Редька | 7 | 34 |
| Репа | 5,9 | 28 |
| Салат | 2,2 | 14 |
| Свекла | 10,8 | 48 |
| Томаты (грунтовые) | 4,2 | 19 |
| Томаты (парниковые) | 2,9 | 14 |
| Зеленая фасоль | 4,3 | 32 |
| Черемша | 6,5 | 34 |
| Шпинат | 2,3 | 21 |
| Щавель | 5,3 | 28 |
| **Фрукты и ягоды** |
| Абрикосы | 10,5 | 46 |
| Айва | 8,9 | 38 |
| Алыча | 7,4 | 34 |
| Ананас | 11,8 | 48 |
| Вишня | 11,3 | 49 |
| Гранат | 11,8 | 52 |
| Груша | 10,7 | 42 |
| Инжир | 13,9 | 56 |
| Кизил | 9,7 | 45 |
| Персики | 10,4 | 44 |
| Рябина садовая | 12,5 | 58 |
| Рябина черноплодная | 12 | 54 |
| Слива садовая | 9,9 | 43 |
| Хурма | 15,9 | 62 |
| Черешня | 12,3 | 52 |
| Шелковица | 12,7 | 53 |
| Яблоки | 11,3 | 46 |
| Апельсин | 8,4 | 38 |
| Грейпфрут | 7,3 | 35 |
| Лимон | 3,6 | 31 |
| Мандарин | 8,6 | 38 |
| Брусника | 8,6 | 40 |
| Виноград | 17,5 | 69 |
| Голубика | 7,7 | 37 |
| Ежевика | 5,3 | 33 |
| Земляника | 8,1 | 41 |
| Клюква | 4,8 | 28 |
| Крыжовник | 9,9 | 44 |
| Малина | 9 | 41 |
| Морошка | 6,8 | 31 |
| Облепиха | 5,5 | 30 |
| Смородина белая | 8,7 | 39 |
| Смородина красная | 8 | 38 |
| Смородина черная | 8,0 | 40 |
| Черника | 8,6 | 40 |
| **Бобовые** |
| Бобы | 8,3 | 58 |
| **Рыба и морепродукты** |
| Ледяная | 0 | 75 |
| Макрурус | 0 | 60 |
| Минтай | 0 | 70 |
| Навага | 0 | 73 |
| Налим | 0 | 81 |
| Путассу | 0 | 72 |
| Треска | 0 | 75 |
| Кальмар | 0 | 75 |
| Краб | 0 | 69 |
| Морская капуста | 3 | 5 |
| Трепанг | 0 | 35 |
| **Грибы** |
| Белые свежие | 1,6 | 25 |
| Подберезовики свежие | 3,7 | 31 |
| Подосиновики свежие | 3,4 | 31 |
| Сыроежи свежие | 1,4 | 17 |
| **Напитки** |
| Айран кисломолочный | - | 35 |
| Компот клубничный | - | 32 |
| Компот из сухофруктов | - | 37 |
| Компот из айвы | - | 30 |
| Кисель овсяный | - | 52 |
| Кофе растворимый без сахара | - | 1 |
| Кофе зерновой без сахара | - | 2 |
| Кофе с сахаром | - | 45 |
| Квас | - | 37 |
| Кока-кола | - | 49 |
| Миринда | - | 51 |
| Морс фруктовый | - | 41 |
| Пепси-кола | - | 49 |
| Сок осветленный яблочный | - | 50 |
| Сок мультифрут | - | 52 |
| Сок персиковый | - | 56 |
| Сок сливовый | - | 65 |
| Сок капустный | - | 48 |
| Спрайт | - | 29 |
| Фанта | - | 51 |
| Чай зеленый без сахара | - | 0 |
| Чай черный без сахара | - | 0 |
| Чай фруктовый без сахара | - | 3 |
| Чай черный с сахаром | - | 28 |
| Чай черный с лимоном  и с сахаром | - | 29 |
| Чай с медом | - | 32 |

Таблица продуктов для похудения

|  |  |
| --- | --- |
| **Категория продуктов** | **Продукты** |
| Низкокалорийные продукты | огурцы, капуста, помидоры, сельдерей, петрушка, грибы, цитрусовые, ягоды, белая нежирная рыба, редис, листья салата, капуста, кабачки, репа, сладкий перец, тыква |
| Сытные продукты | овсянка (цельно зерновая), вареные яйца, макароны из твердых сортов пшеницы, бобовые, чечевица, коричневый рис, яблоки, рыба, мясо (говядина, телятина), сыр твердых и полутвердых сортов, цельно зерновой хлеб |
| Продукты, не повышающие сахар в крови | молоко без жира, чечевица, листья салата, ягоды, грибы, помидоры, баклажаны, огурцы, капуста, редис, кабачки, болгарский перец, лук, грибы, морская и речная рыба, икра рыб, печень трески, креветки, кальмары, говядина, нежирная свинина, мясо курицы, кролика, индейки, растительное и топленое масла, яйца куриные и перепелиные |
| Продукты с пониженным содержанием жира | нежирный творог, молоко и йогурт, мясо курицы, кролика, постная говядина, рыба (тунец и окунь), морепродукты, грибы, все овощи и фрукты |
| Продукты для красивой внешности | оливковое и льняное масла, авокадо, миндаль, томаты, зеленый чай, брокколи, рыба, зелень, грецкие орехи, черника и чистая вода |
| Продукты выводят застойную воду из организма | зеленый чай, апельсиновый сок, ягодные морсы, лимонад без сахара, брусника, сок сельдерея |
| Продукты для перекусов | орехи, сухофрукты, хлебцы из зерна, фрукты, овощи (яблоко, груша, огурец, помидор), молочные продукты в небольших бутылочках |
| Продукты для стройного тела | белковые продукты (нежирные сыры, творог, белая рыба, бобовые, яичный белок, филе курицы и индейки) |
| Продукты для поддержания энергии и настроения | черный горький шоколад, орехи и семечки, лосось и тунец, семена льна, соя, авокадо, яйца |