

WARTOŚĆ KALORYCZNA PRZYKŁADOWYCH PRODUKTÓW Z POSZCZEGÓLNYCH PIĘTER PIRAMIDY (Kcal/100g)

1		2		3		4		5		6	
Bakłażan	21	Agrest	41	Chleb żytni razowy	213	Bób	88	Jogurt naturalny 2%	60	Flądra	53
Brokuły	27	Ananas	54	Chleb raz. na miodzie	225	Fasola biała	288	Jogurt z owocami	62	Indyk – pierś	84
Brukselka	37	Arbuz	36	Kasza gryczana	336	Fasola szparagowa	27	Kefir 2% tł.	51	Indyk – tuszka	129
Burak	38	Awokado	160	Kasza jaglana	346	Groszek zielony	75	Maślanka 0,5% tł.	37	Jajko białko	49
Cebula	30	Banan	95	Kasza perłowa	327	Migdały	572	Mleko 0,5% tł.	39	Jajko żółtko	314
Cukinia	15	Brzoskwinie	46	Kasza pęczak	334	Makaron pełnoziarn.	345	Mleko 2% tł.	51	Jajko całe	140
Cykoria	21	Cytryna	36	Musli	325	Olej rzepakowy	884	Mleko 3,2% tł.	61	Kaczka – tuszka	308
Czosnek	146	Czarne jagody	45	Otręby pszenne	185	Oliwa z oliwek	882	Mleko kozie	68	Krabby	84
Dynia	28	Czereśnie	61	Płatki jęczmienne	355	Orzechy laskowe	640	Mleko owcze	107	Krewetki	106
Kalafior	22	Grapefruit	36	Płatki kukurydziane	365	Orzechy pistacjowe	589	Ser feta	215	Kurczak – pierś	99
Kalarepa	29	Gruszki	54	Płatki owsiane	366	Orzechy włoskie	645	Ser mozzarella	251	Kurczak – tuszka	158
Kapusta biała	29	Jabłka	46	Płatki żytnie	343	Orzechy ziemne	560	Ser twaróg chudy	99	Łosoś	201
Kapusta czerwona	27	Kiwi	56	Pumpernikiel	240	Pestki Dyni	556	Ser twaróg półtłusty	133	Makrela	181
Kapusta pekińska	12	Maliny	29	Ryż brązowy	322	Pestki słonecznika	560	Ser twaróg tłusty	175	Mintaj	73
Koper	26	Mandarynki	42					Ser żółty	ok. 350	Pstrąg	97
Marchew	27	Mango	67					Serek homogen.	159	Tuńczyk	137
Ogórek zielony	13	Melon	36					Serwatka płynna	25		
Papryka świeża	28	Morele	47					Śmietana 18% tł.	184		
Pietruszka (korzeń)	38	Nektarynka	48								
Pietruszka (natka)	41	Pomarańcze	44								
Pomidor	15	Porzeczki białe	33								
Por	24	Porzeczki czarne	35								
Rzepa	26	Porzeczki czerwone	31								
Rzeżucha	16	Poziomki	33								
Rzodkiewki	14	Śliwki	45								
Salata	14	Truskawki	28								
Seler (korzeń)	21	Winogrona	69								
Szczaw	21	Wiśnie	47								
Szczypiorek	29										
Szparagi	18										
Szpinak	16										

WARTOŚĆ KALORYCZNA PRZYKŁADOWYCH PRODUKTÓW, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ

Baton z karmelem i orzechami	497
Bułka kajzerka	240
Chipsy ziemniaczane	552
Ciastka delicje	327
Napój typu cola	42
Czekolada mleczna	549
Karkówka wieprzowa	267
Boczek surowy	510
Ziemniaki	69

Ku przestrodze: aby spalić „puste kalorie” tracisz więcej czasu i energii, niż odżywiając się zdrowo

Rodzaj aktywności	100 g. chipsów (552 kcal)	100 g. brokułów (27 kcal)
Siłownia	ok. 28 minut	ok. 1,5 minuty
Pływanie, bieganie	ok. 50 minut	ok. 2,5 minut
Jazda na rowerze	ok. 56 minut	ok. 3 minuty
Spacer	ok. 126 minut	ok. 6 minut
Sprzątanie	ok. 197 minut	ok. 10 minut