**Химичен състав на храните**

|  |
| --- |
| **Зеленчуци** |
| **Хранителен продукт** | **Вода** | **Белтъчини****/грама/** | **Мазнини****/грама/** | **Въглехидрати****/грама/** | **Калории****/ккал,/** |
| ГрахПатладжаниДоматиЗелеКисело зелеКарфиолКартофиКраставициЗелен лукСтар лукМорковиПиперки и камбиРепичкиРяпаСалата (маруля)СпанакТиквичкиЗелен фасулЧервено цвекло | 75,592,893,992,490,789,279,596,091,786,389,192,594,388,694,290,194,590,287,6 | 6,71,41,01,41,58,21,90,61,81,70,81,00,91,91,63,20,62,21,2 | 0,50,20,20,20,30,30,10,20,20,30,20,30,10,10,20,400,30,1 | 14,54,23,74,65,35,316,92,34,310,58,04,63,37,02,33,23,75,39,3 | 92242126253878142753382626461830183452 |
| *Средна стойност* | 89,95 | 2,08 | 0,22 | 6,23 |  |

|  |
| --- |
| **Плодове и ядки** |
| **Хранителен продукт** | **Вода** | **Белтъчини****/грама/** | **Мазнини****/грама/** | **Въглехидрати****/грама/** | **Калории****/ккал,/** |
| БананиВишниГрейпфрутГроздеДиняДюлиКайсииКрушиЛимониМандариниПортокалиПрасковиПъпешиСини СливиТикваЧерешиЯбълкиЯгодиКомпотиМармаладиБадемиЛешнициОрехиСлънчогледТиквени семкиФъстъци | 75,984,488,682,593,282,686,683,490,286,787,186,982,179,389,484,583,590,973305,76,23,511,03,42,8 | 1,11,20,70,50,40,50,70,30,70,70,90,60,70,80,70,80,30,90,10,715,013,914,821,032,426,5 | 0,20,40,20,10,10,40,20,40,60,30,20,10,30,20,30,40,30,50,10557,061,864,055,845,046,6 | 21,013,19,816,25,913,111,114,57,110,610,511,36,118,77,813,514,76,5256816,412,513,74,112,519,0 | 926245692769506438494950318238626435110280659683712622603620 |

|  |
| --- |
| **Хляб, хлебни изделия и зърнени храни** |
| **Хранителен продукт** | **Вода** | **Белтъчини****/грама/** | **Мазнини****/грама/** | **Въглехидрати****/грама/** | **Калории****/ккал,/** |
| ДобруджаСтара ЗагораТипов (Софийски)РъженБаничка (1 брой – 100г,)Тутманик (1 брой – 100 г,)Варен геврек (за 1 брой)Кашкавалка (за 1 брой)Виенска кифлаКозунакМекици (за 1 брой – 50 г,)СухариМакарони и спагетиОвесени ядкиОризПшеницаРъжЦаревицаФасулЛещаСоя | 38,838,040,040,528,034,519,615,617,020,015,08,012,510,013,113,012,04,011,211,78,5 | 7,17,38,06,88,18,76,36,58,68,42,910,810,813,07,414,010,014,223,323,036,9 | 1,10,81,71,220,419,20,714,68,010,010,45,71,17,52,21,81,85,01,51,020,7 | 51,452,646,648,3431,135,942,126,964,960,921,073,375,066,075,467,472,172,155,557,924,9 | 250253240237391361205273375377194398362394360350354400337341446 |
| *Средна стойност* | 20,13 | 10,26 | 5,79 | 54,82 |  |

|  |
| --- |
| **Мляко и млечни произведения** |
| **Хранителен продукт** | **Вода** | **Белтъчини****/грама/** | **Мазнини****/грама/** | **Въглехидрати****/грама/** | **Калории****/ккал,/** |
| Прясно млякоОбезмаслено млякоОвче прясно млякоКисело мляко – 2%Кисело мляко – 3,6%ИзвараКраве сиренеОвче сиренеКашкавал от краве млякоОвчи кашкавалСметана | 88,290,580,390,688,880,452,650,239,439,150,0 | 3,13,66,73,23,117,216,917,125,824,41,6 | 3,20,17,72,03,60,624,727,029,630,945,0 | 4,75,04,54,74,51,81,41,11,62,03,0 | 6136117516580305326388394437 |
| *Средна стойност* | 68,19 | 11,15 | 15,85 | 3,12 |  |

|  |
| --- |
| **Месо, месни проукти и яйца** |
| **Хранителен продукт** | **Вода** | **Белтъчини****/грама/** | **Мазнини****/грама/** | **Въглехидрати****/грама/** | **Калории****/ккал,/** |
| АгнешкоГовеждоОвчеСвинскоТелешкоПилешкоКокошеПуешкоПетлиГъскиКренвиршиЛуканкаСалам камчияХамбургски саламШпеков саламСаздърмаЯйцаЯйчен жълтъкЯйчен белтък | 70,066,069,050,072,773,361,163,171,354,964,529,460,057,333,040,774,150,887,3 | 17,518,818,214,120,521,617,720,620,814,518,525,621,017,022,021,012,916,111,1 | 11,713,712,535,05,43,920,815,37,029,720,139,716,422,040,534,311,231,90,7 | 00000000000000000,70,30,7 | 18120419138313412526622715033624247423927446740816036450 |

|  |
| --- |
| **Риба и рибни продукти** |
| **Хранителен продукт** | **Вода** | **Белтъчини****/грама/** | **Мазнини****/грама/** | **Въглехидрати****/грама/** | **Калории****/ккал,/** |
| Бяла рибаБял амурПъстърваСомСьомгаЧигаШаранЩукаКалканКарагьозКефалКопъркаМерлузаЛеферПаламудСардинаСафридСкумрияТрескаХекХерингаТрицонаХайвер от сьомгаХайвер от шаран | 80,674,577,872,166,875,080,979,682,762,975,182,380,776,573,273,877,772,881,878,872,773,247,158,5 | 17,617,616,513,319,918,014,618,415,815,519,414,516,519,820,519,418,624,317,017,720,718,626,127,2 | 0,66,44,511,312,26,03,60,80,620,42,50,80,52,55,05,22,13,20,32,34,95,515,56,8 | 00000000000000000000004,60 | 7813211016819513093837025310418574104115128961297894130127270170 |

Източник: <http://kulturizam.eu/> извлечено на 1.08.2013 г.