**Химичен състав на храните**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зеленчуци** | | | | | |
| **Хранителен продукт** | **Вода** | **Белтъчини**  **/грама/** | **Мазнини**  **/грама/** | **Въглехидрати**  **/грама/** | **Калории**  **/ккал,/** |
| Грах Патладжани Домати Зеле Кисело зеле Карфиол Картофи Краставици Зелен лук Стар лук Моркови Пиперки и камби Репички Ряпа Салата (маруля) Спанак Тиквички Зелен фасул Червено цвекло | 75,5 92,8 93,9 92,4 90,7 89,2 79,5 96,0 91,7 86,3 89,1 92,5 94,3 88,6 94,2 90,1 94,5 90,2 87,6 | 6,7 1,4 1,0 1,4 1,5 8,2 1,9 0,6 1,8 1,7 0,8 1,0 0,9 1,9 1,6 3,2 0,6 2,2 1,2 | 0,5 0,2 0,2 0,2 0,3 0,3 0,1 0,2 0,2 0,3 0,2 0,3 0,1 0,1 0,2 0,4 0 0,3 0,1 | 14,5 4,2 3,7 4,6 5,3 5,3 16,9 2,3 4,3 10,5 8,0 4,6 3,3 7,0 2,3 3,2 3,7 5,3 9,3 | 92 24 21 26 25 38 78 14 27 53 38 26 26 46 18 30 18 34 52 |
| *Средна стойност* | 89,95 | 2,08 | 0,22 | 6,23 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Плодове и ядки** | | | | | |
| **Хранителен продукт** | **Вода** | **Белтъчини**  **/грама/** | **Мазнини**  **/грама/** | **Въглехидрати**  **/грама/** | **Калории**  **/ккал,/** |
| Банани Вишни Грейпфрут Грозде Диня Дюли Кайсии Круши Лимони Мандарини Портокали Праскови Пъпеши Сини Сливи Тиква Череши Ябълки Ягоди Компоти Мармалади Бадеми Лешници Орехи Слънчоглед Тиквени семки Фъстъци | 75,9 84,4 88,6 82,5 93,2 82,6 86,6 83,4 90,2 86,7 87,1 86,9 82,1 79,3 89,4 84,5 83,5 90,9 73 30 5,7 6,2 3,5 11,0 3,4 2,8 | 1,1 1,2 0,7 0,5 0,4 0,5 0,7 0,3 0,7 0,7 0,9 0,6 0,7 0,8 0,7 0,8 0,3 0,9 0,1 0,7 15,0 13,9 14,8 21,0 32,4 26,5 | 0,2 0,4 0,2 0,1 0,1 0,4 0,2 0,4 0,6 0,3 0,2 0,1 0,3 0,2 0,3 0,4 0,3 0,5 0,1 05 57,0 61,8 64,0 55,8 45,0 46,6 | 21,0 13,1 9,8 16,2 5,9 13,1 11,1 14,5 7,1 10,6 10,5 11,3 6,1 18,7 7,8 13,5 14,7 6,5 25 68 16,4 12,5 13,7 4,1 12,5 19,0 | 92 62 45 69 27 69 50 64 38 49 49 50 31 82 38 62 64 35 110 280 659 683 712 622 603 620 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Хляб, хлебни изделия и зърнени храни** | | | | | |
| **Хранителен продукт** | **Вода** | **Белтъчини**  **/грама/** | **Мазнини**  **/грама/** | **Въглехидрати**  **/грама/** | **Калории**  **/ккал,/** |
| Добруджа Стара Загора Типов (Софийски) Ръжен Баничка (1 брой – 100г,) Тутманик (1 брой – 100 г,) Варен геврек (за 1 брой) Кашкавалка (за 1 брой) Виенска кифла Козунак Мекици (за 1 брой – 50 г,) Сухари Макарони и спагети Овесени ядки Ориз Пшеница Ръж Царевица Фасул Леща Соя | 38,8 38,0 40,0 40,5 28,0 34,5 19,6 15,6 17,0 20,0 15,0 8,0 12,5 10,0 13,1 13,0 12,0 4,0 11,2 11,7 8,5 | 7,1 7,3 8,0 6,8 8,1 8,7 6,3 6,5 8,6 8,4 2,9 10,8 10,8 13,0 7,4 14,0 10,0 14,2 23,3 23,0 36,9 | 1,1 0,8 1,7 1,2 20,4 19,2 0,7 14,6 8,0 10,0 10,4 5,7 1,1 7,5 2,2 1,8 1,8 5,0 1,5 1,0 20,7 | 51,4 52,6 46,6 48,34 31,1 35,9 42,1 26,9 64,9 60,9 21,0 73,3 75,0 66,0 75,4 67,4 72,1 72,1 55,5 57,9 24,9 | 250 253 240 237 391 361 205 273 375 377 194 398 362 394 360 350 354 400 337 341 446 |
| *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 мляко Обезмаслено мляко Овче прясно мляко Кисело мляко – 2% Кисело мляко – 3,6% Извара Краве сирене Овче сирене Кашкавал от краве мляко Овчи кашкавал Сметана | 88,2 90,5 80,3 90,6 88,8 80,4 52,6 50,2 39,4 39,1 50,0 | 3,1 3,6 6,7 3,2 3,1 17,2 16,9 17,1 25,8 24,4 1,6 | 3,2 0,1 7,7 2,0 3,6 0,6 24,7 27,0 29,6 30,9 45,0 | 4,7 5,0 4,5 4,7 4,5 1,8 1,4 1,1 1,6 2,0 3,0 | 61 36 117 51 65 80 305 326 388 394 437 |
| *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,/** |
| Агнешко Говеждо Овче Свинско Телешко Пилешко Кокоше Пуешко Петли Гъски Кренвирши Луканка Салам камчия Хамбургски салам Шпеков салам Саздърма Яйца Яйчен жълтък Яйчен белтък | 70,0 66,0 69,0 50,0 72,7 73,3 61,1 63,1 71,3 54,9 64,5 29,4 60,0 57,3 33,0 40,7 74,1 50,8 87,3 | 17,5 18,8 18,2 14,1 20,5 21,6 17,7 20,6 20,8 14,5 18,5 25,6 21,0 17,0 22,0 21,0 12,9 16,1 11,1 | 11,7 13,7 12,5 35,0 5,4 3,9 20,8 15,3 7,0 29,7 20,1 39,7 16,4 22,0 40,5 34,3 11,2 31,9 0,7 | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0,7 0,3 0,7 | 181 204 191 383 134 125 266 227 150 336 242 474 239 274 467 408 160 364 50 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Риба и рибни продукти** | | | | | |
| **Хранителен продукт** | **Вода** | **Белтъчини**  **/грама/** | **Мазнини**  **/грама/** | **Въглехидрати**  **/грама/** | **Калории**  **/ккал,/** |
| Бяла риба Бял амур Пъстърва Сом Сьомга Чига Шаран Щука Калкан Карагьоз Кефал Копърка Мерлуза Лефер Паламуд Сардина Сафрид Скумрия Треска Хек Херинга Трицона Хайвер от сьомга Хайвер от шаран | 80,6 74,5 77,8 72,1 66,8 75,0 80,9 79,6 82,7 62,9 75,1 82,3 80,7 76,5 73,2 73,8 77,7 72,8 81,8 78,8 72,7 73,2 47,1 58,5 | 17,6 17,6 16,5 13,3 19,9 18,0 14,6 18,4 15,8 15,5 19,4 14,5 16,5 19,8 20,5 19,4 18,6 24,3 17,0 17,7 20,7 18,6 26,1 27,2 | 0,6 6,4 4,5 11,3 12,2 6,0 3,6 0,8 0,6 20,4 2,5 0,8 0,5 2,5 5,0 5,2 2,1 3,2 0,3 2,3 4,9 5,5 15,5 6,8 | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 4,6 0 | 78 132 110 168 195 130 93 83 70 253 104 185 74 104 115 128 96 129 78 94 130 127 270 170 |

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