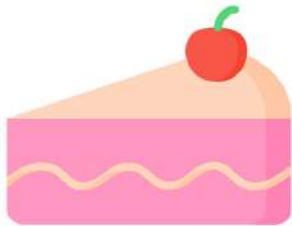




**650-900 ккал / 100 г**

**Самая калорийная пища:**

растительные масла, животные жиры, приправы, орехи и семечки



**450-600 ккал / 100 г**

Пирожные, печенье, конфеты, халва



**200-350 ккал / 100 г**

**Среднекалорийные продукты:**

крахмалосодержащие продукты, хлеб, крупы, мука



**38-90 ккал / 100 г**

Фрукты



**10-40 ккал / 100 г**

Огурцы, помидоры, капуста, кабачки, зелень, морковь

**КАЛОРИЙНОСТЬ ПРОДУКТОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ  
ЗАВИСИТ ОТ СОДЕРЖАНИЯ В НИХ ЖИРА**