

Грибы

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Грибы белые свежие	3.7	1.7	1.1	34
Грибы белые сушеные	30.3	14.3	9	286
Вешенки свежие	2.5	0.3	6.5	3.8
Грузди свежие	1.8	0.5	0.8	16
Лисички	1.5	1	1	19
Опята	2.2	1.2	0.5	22
Подберезовики	2.1	0.8	1.2	20
Подберезовики сушеные	23.5	9.2	14.3	231
Подосиновики	3.3	0.5	1.2	22
Подосиновики сушеные	35.4	5.4	33.2	315
Сморчки	1.7	0.3	4.2	27
Сыроежки	1.7	0.7	1.5	19
Шампиньоны	4.3	1	0.1	27