

Мясные продукты, птица

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Говядина 1 категории	18.6	16	-	218
Говядина 2 категории	20	9.8	-	168
Говядина, вырезка	22.2	7.1	-	158
Телятина 1 категории	19.7	2	-	97
Свинина жирная	11.7	49.3	-	491
Свинина мясная	14.3	33.3	-	357
Свинина, вырезка	19.4	7.1	-	142
Баранина 1 категории	15.6	16.3	-	209
Баранина 2 категории	19.8	9.6	-	166
Конина	20.2	7	-	187
Язык говяжий	16	12.1	2.2	173
Язык свиной	15.9	16	2.1	208
Печень говяжья	17.9	3.7	5.3	127
Печень свиная	18.8	3.8	4.7	109
Сердце говяжье	16	3.5	2	96
Почки говяжьи	15.2	2.8	1.9	86
Вымя	12.3	13.7	-	173
Бройлеры (цыплята) 1 кат.	18.7	16.1	-	220
Бройлеры (цыплята) 2 кат.	19.7	11.2	-	180
Курица 1 кат.	18.2	18.4	-	238
Курица 2 кат.	21.2	8.2	-	159
Куриная грудка	23.6	1.9	-	113
Куриные окорочка	16.8	10.2	-	158
Куриная печень	19.1	6.3	0.6	136
Куриное сердце	15.8	10.3	0.8	159
Индейка	19.5	22	-	276
Индейка, грудка	23.6	1.5	-	114
Индейка, фарш	20	8	0.5	161
Гусь домашний, мясо и кожа	15,2-15,8	33,6-39	-	371-412
Гусь домашний, мясо	22.7	7.1	-	161
Перепел, мясо и кожа	19.6	12	-	192
Утка домашняя, мясо и кожа	15.8	38	-	405
Утка дикая, мясо и кожа	17.4	15.2	-	211
Утка дикая, мясо	19.8	4.3	-	123
Страусиное мясо	21.8	2.3	-	114
Фазан, мясо и кожа	22.7	9.3	-	181
Фазан, грудка	24.3	3.2	-	133
Кролик	21.2	11	-	183
Кабан	21.5	3.3	-	122
Лось	23	1.5	-	111
Оленина	19.5	8.5	-	155