

Яйцепродукты

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Яйцо куриное	12.7	10.9	0.7	157
Белок	11.1	-	-	44
Желток	16.2	31.2	1	354
Яйцо куриное отварное	12.7	11.5	0.7	157
Яйцо куриное жареное без масла	14.6	12.6	0.8	174
Яйцо перепелиное	11.9	13.1	0.6	168
Яйцо гусиное	13.9	13.3	1.4	185
Яйцо утиное	13.3	14.5	0.1	185
Яйцо страусиное	12.2	11.7	0.7	118
Меланж	12.7	11.5	0.7	157
Яичный порошок	46	37.3	4.5	542