



Tłuszcze

Tabela kalorii produktów spożywczych

| Produkt | Rozmiar | Waga | Wartość kaloryczna dla 100 g | Białko dla 100 g | Węglowodany dla 100 g | Tłuszcze dla 100 g | Niezbędne kwasy tłuszczowe norma: 10 g dla diety 2000 kcal |
|---------------------------|----------------|------|------------------------------|------------------|-----------------------|--------------------|--|
| majonez | łyżka | 25 g | 714 | 1 | 3 | 79 | 24 g |
| margaryna 60% | łyżka | 10 g | 533 | 0 | 0 | 60 | 23.3 g |
| margaryna 80% | łyżka | 10 g | 710 | 0 | 0 | 80 | 31.8 g |
| masło | łyżka | 10 g | 735 | 1 | 83 | 1 | 1.2 g |
| olej kokosowy | 1łyżka | 15 g | 862 | 0 | 0 | 100 | 1.8 g |
| olej kukurydziany | łyżka | 10 g | 884 | 0 | 0 | 100 | 56.9 g |
| olej lniany | łyżka | 10 g | 884 | 0 | 0 | 100 | 66 g |
| olej palmowy | łyżka | 10 g | 884 | 0 | 0 | 100 | 6.3 g |
| olej rzepakowy | łyżka | 10 g | 884 | 0 | 0 | 100 | 30.3 g |
| olej sezamowy | łyżka | 10 g | 884 | 0 | 0 | 100 | 41.7 g |
| olej słonecznikowy | łyżka | 10 g | 884 | 0 | 0 | 100 | 65.1 g |
| olej sojowy | łyżka | 10 g | 884 | 0 | 0 | 100 | 48.1 g |
| olej z pestek winogron | łyżka | 10 g | 884 | 0 | 0 | 100 | 68.7 g |
| olej z wątroby dorsza | łyżka | 10 g | 902 | 0 | 0 | 100 | 22.5 g |
| olej z zarodków pszennych | łyżka | 10 g | 884 | 0 | 0 | 100 | 59.7 g |
| oliwa z oliwek | łyżka | 10 g | 882 | 0 | 1 | 99 | 10.6 g |
| słonina | cienki plaster | 15 g | 797 | 2 | 0 | 89 | 5.8 g |

Wybierając zdrowe tłuszcze zwiększasz swoje szanse na mocne serce, sprawny umysł i wysoką odporność.

| Produkt | Rozmiar | Waga | Kcal | Białko | Węglowodany | Tłuszcze | WNKT |
|----------------|---------|------|------|--------|-------------|----------|--------|
| smalec | łyżka | 15 g | 880 | 0 | 1 | 99 | 6.5 g |
| tłuszcz gęsi | łyżka | 15 g | 900 | 0 | 0 | 100 | 11 g |
| tłuszcz kaczki | łyżka | 15 g | 882 | 0 | 0 | 100 | 12.9 g |

