**კალორიების ცხრილი**

 აქ წარმოგიდგენთ ყველაზე ხშირად მოხმარებადი პროდუქტების კალორიულობას 100 გრამზე.

მთავარი წესია, რომ ყველაფერს ვწონით უმს და გასუფთავებულს. სწორედ საკვების აღნიშნულ 100 გრამს შეესაბამება მითითებული კალორია (რა თქმა უნდა, ეს არ ეხება მზა პროდუქტებს).

მზა პროდუქტების კალორიულობა ძალიან ზოგადი შეფასებაა და სასურველია, თუ მსგავს საკვებს ხშირად არ მოვიხმართ. ცდომილება შეიძლება მნიშვნელოვანი იყოს და იმოქმედოს შედეგებზე.

**ხილი და ბოსტნეული**

**ხილი**

ალუბალი - 52

ალუჩა,ტყემალი - 38

ანანასი - 45

ატამი - 39

ბალი - 63

ბანანი - 90

ბროწეული - 68

გარგარი - 49

გრეიპფრუტი - 32

ვაშლი - 52

თუთა - 53

კივი - 68

ლეღვი - 70

ლიმონი - 29

ჟოლო - 52

მანგო - 65

მანდარინი - 48

მარწყვი - 32

მაყვალი - 43

მსხალი - 58

მსხალი აზიური - 42

ნესვი - 34

საზამთრო - 27

ფორთოხალი - 46

ქლიავი - 61

ყურძენი - 69

ვაშლატამა - 44

კარალიოკი - 70

ხურმა - 70

**ბოსტნეული**

კარტოფილი ძველი - 80 კკალ

კარტოფილი ახალი - 36 კკალ

ბადრიჯანი - 24

ბარდა (მზა) – 78

ბარდა (კონსერვის) – 69

ბოლოკი - 16

ბროკოლი - 29

ბულგარული წიწაკა მწვანე - 20

ბულგარული წიწაკა წითელი - 31

ბულგარული წიწაკა ყვითელი - 27

გოგრა - 26

ზეთისხილი (კონსერვის) – 119

ისპანახი - 23

კიტრი - 15

კომბოსტო - 25

ყვავილოვანი კომბოსტო - 25

ლობიო ხმელი - 341

ლობიო მწვანე - 31

ნიორი - 149

პომიდორი - 21

სალათის ფოთლები - 22

სიმინდის ტარო (100გრ) – 59

სტაფილო - 41

ყაბაყი - 16

ჭარხალი - 44

ხახვი - 40

ნიახური - 16ოხრახუში - 37

სატაცური - 20

სოკო ქამა - 21

სოკო კალმახა - 15 (40)

 **პურეული და სხვა ბურღულეული**

წიწიბურა - 326

მაკარონი - 350

ბრინჯი - 350

შვრია - 350

ხორბლის თეთრი ფქვილი - 337

ხორბლის რუხი ფქვილი - 327

სიმინდის ფქვილი - 370

თეთრი პური - 250

რუხი პური - 200-220

ჭვავის პური - 200-220

თონის პური - 300

სომხური ლავაში - 300

ჰოთ-დოგის, ჰამბურგერის პური - 280

ორცხობილა (სუხარი) - 400

მჭადი უზეთოდ გამომცხვარი - 200

პოპ-კორნი - 400

 **რძე და რძის პროდუქტები, კვერცხი**

რძე, მაწონი, არაჟანი, ნაღები

რძე, მოუხდელი - 107

რძე, უცხიმო - 35

მაწონი (იოგურტი) ცხიმიანი - 75

მაწონი (იოგურტი) უცხიმო - 50

არაჟანი - 112

ნაღები 35% - 333

ნაღები 12 % - 150

**ყველი, კვერცხი**

ჰოლანდიური - 357

შვეიცარული - 379

პარმიჯანო - 431

სულგუნი - 260

იმერული - 240

ქარხნის - 275

ცხვრის - 393

მდნარი ყველი - 253

მდნარი ყველი მსუბუქი - 160

ხაჭო 4%-იანი - 93

ხაჭო უცხიმო - 70

კვერცხი 1 სტანდარტული - 75

ცილა - 49

გული - 96

**ხორცი, თევზი**

**ძროხის ხორცი**

სუკი- 165

სუკი, უცხიმო - 142

მკერდის ხორცი - 277

მკერდი, უცხიმო - 155

მხარი, უცხიმო - 144

ფერდი, უცხიმო - 155

ფარში (70% მჭლე, 30% ცხიმი) – 332

ფარში (75% მჭლე, 25% ცხიმი) - 293

ფარში (80% მჭლე, 20% ცხიმი) - 254

ფარში (85% მჭლე, 15% ცხიმი) - 215

ფარში (90% მჭლე, 10% ცხიმი) - 176

ფარში (95% მჭლე, 5% ცხიმი) – 137

ნეკნი, უცხიმო - 274

ნეკნი, ცხიმიანი - 316

ხაშის მასალა - 85

ენა -224

ტვინი - 143

გული - 112

თირკმელები - 103

ღვიძლი - 136

ფილტვები - 92

ელენთა - 105

**ხბოს ხორცი**

მკერდი - 208

ბარკალი - 117

ბარკალი, უცხიმო - 107

სუკი - 152

სუკი,უცხიმო - 110

ნეკნები - 162

ნეკნები, უცხიმო - 120

წვივი - 113

წვივი, უცხიმო - 108

მხარი - 132

მხარი, უცხიმო - 105

ტვინი - 118

გული - 110

თირკმელები - 99

ღვიძლი - 140

ფილტვები - 90

ელენთა - 98

ენა - 131

**ქათმის ხორცი**

ზურგი, კანით - 319

ზურგი, უკანოდ - 137

მკერდი, კანით - 172

მკერდი, უკანოდ - 110

ბარკლისძირი, კანით - 211

ბარკლისძირი, უკანოდ - 119

ბარკალი, კანით - 187

ბარკალი, უკანოდ - 120

კისერი, კანით - 297

კისერი, უკანოდ - 154

ფრთა, კანით - 222

ფრთა, უკანოდ - 126

გული - 153

ღვიძლი - 116

**ღორის ხორცი**

ბეკონი - 458

შაშხი, უცხიმო (ბარკალი)- 195

მუცლის ხორცი - 518

სუკი, უძვლო -145

სუკი, უძვლო, უცხიმო - 128

მხარი - 236

მხარი, უცხიმო -148

ნეკნები - 286

ტვინი - 127

ყურები - 234

ფეხები - 212

გული - 118

ყბა- 655

თირკმელი - 100

ღვიძლი - 134

ფილტვი -85

ელენთა - 100

კუდი - 378

კუჭი - 159

ენა - 225

**ცხვრის ხორცი**

ბარკლის ხორცი - 208

ბარკლის ხორცი, უცხიმო - 132

სუკი - 203

სუკი, უცხიმო - 146

ნეკნები - 289

ნეკნები, უცხიმო - 160

მხარი - 243

მხარი, უცხიმო - 137

ტვინი - 122

გული - 122

თირკმელები - 97

ღვიძლი - 139

ფილტვები - 95

ელენთა - 101

ენა - 222

**თევზი**

ანჩოუსი - 131

ქორჭილა - 91

კობრი, ჭანარი - 127

ვირთევზა, ნოტოტენია - 82

ხეკი - 75

სარდინი - 165

შპროტი - 175

გველთევზა - 184

ქაშაყი, ატლანტიკის- 158

ქაშაყი, წყნარი ოკეანის- 195

სკუმბრია - 158

კეფალი - 117

ქარიყლაპია - 93

მინტაი, ატლანტიკის - 92

ორაგული, ატლანტიკის (ფერმის) – 183

ორაგული, ატლანტიკის (ველური) – 142

ორაგული, ვარდისფერი - 116

ცქიმურა - 97

თართი, ზუთხი - 105

ხმალთევზა - 121

კალმახი, ფერმის - 138

კალმახი, ველური - 119

თინუსი - 108

**ძეხვეული**

ცხიმიანი ძეხვეული - 322

ვიჩინა - 278

ძროხის სარდელი - 200

ღორის სარდელი - 332

შებოლილი ძეხვეული - 322

ძეხვი დიეტური - 158

ძეხვი საექიმო - 260

ძეხვი მოყვარული - 301

სოსისი რძიანი - 252

სოსისი ჩაის - 216

სოსისი საექიმო - 221

სოსისი ყველით - 256

**ცხიმები, თხილეული**

ზეითუნის და მზესუმზირის ზეთები - 900

კარაქი - 800

მარგარინი - 719

მაიონეზი მაღალკალორიული - 692

მაიონეზი დაბალკალორიული - 220

მიწის თხილი - 587

თხილი - 607

კაკალი - 654

ნუში - 575

ბუსტუღი (ფისტაშკა) – 557

მზესუმზირა - 585

წაბლი - 170

**ალკოჰოლური სასმელი**

ლუდი - 43

ღვინო, წითელი - 85

ღვინო, თეთრი - 82

არაყი, რომი, ვისკი, ჯინი - 231

ლიქიორი (შოკოლადის) - 630

კონიაკი - 250

ბეილისი - 265

მარტინი - 145

კოქტეილები, 1 პორცია:

სისხლიანი მერი - 116

ბაკარდი - 120

ჯინი&ტონიკი - 170

მანჰეტენი - 130

პინა კოლადა - 260

ტეკილა სანრაისი - 190

მოჰიტო - 149

ყავა, ჩაი (უშაქროდ) - 0

**ტკბილეული**

დონატები, კლასიკური - 421

მაფინები, კლასიკური -370

კექსები, კარაქის - 353

კრუასანი - 406

ხილის ნამცხვრები - 324

პეჩენიები - 450

ხილის პეჩენიები - 350

შოკოლადები - 500

ჩურჩხელა, კახური - 350

ჩურჩხელა, იმერული - 400

ფელამუში, თათარა - 200

ჩირები (ქლიავის, გარგრის) – 240

ქიშმიში - 300

მურაბები და ჯემები - 300

შესქელებული რძე - 330

ჩიზქეიქი - 321

ტირამისუ - 283

ნაყინი 1 საშუალო ბურთულა - 135

თაფლი - 303

შაქარი - 400

**სხვა**

მდოგვი - 100

კეტჩუპი - 100

ძმარი - 15

სოიოს სოუსი - 60

პომიდვრის საწებელი უცხიმო - 20

სუნელი - 0

მარილი - 0

**მზა საკვები**

**სალათები, სუპები**

ქათმის სალათა - 200

სოკო ნიგვზით - 81

ლობიო - 100

მწვანე ლობიო ნიგვზით - 100

ისპანახი ნიგვზით - 81

ხმელი ლობიო ნიგვზით - 130

ჭარხალი ნიგვზით - 100

აჯაფსანდალი - 50

ნიგვზიანი ბადრიჯანი - 120

ვინეგრეტი - 100

ოლივიე - 175

შუბა - 150

კარტოფილი ფრი - 252

სახლში შემწვარი კარტოფილი - 170

სუპი - 50

ბორში - 30

**ცომეული**

ხაჭაპური იმერული 100 გრ, უცხიმო - 290

ხაჭაპური იმერული 100 გრ, ცხიმიანი - 335

ხაჭაპური ფენოვანი 100 გრ - 350

პიცა 1 ნაჭერი - 300

ხაჭოს ბლინი - 195

ბლინი კარაქით - 235

ხაჭოს ვარენიკები არაჟნით - 221

კარტოფილის ვარენიკები - 221

მაკარონი „პა ფლოცკი“ - 150

 **ხორცეული**

ხინკალი 1 ხალი - 135

ტოლმა 1 ცალი - 120

საზაფხულო ტოლმა 1 ცალი - 120

კატლეტი ძროხის - 185

ქაბაბი ძროხის - 200

კუპატი ძროხის - 220

კუპატი ღორის - 332

მწვადი ძროხის - 200

ჩაქაფული ხბოსი - 130

ჩაქაფული ბატკნის - 130

საცივი - 160

ბაჟე - 150

ხაში ( 150 გრ) – 120

ტეფტელი - 225

სალიანკა ძროხის - 120

ასეტრინა - 210

ხალადეცი ღორის - 180

ხალადეცი ძროხის - 120