

# QUIZ

Oceń, ile kalorii mogą mieć poszczególne produkty.

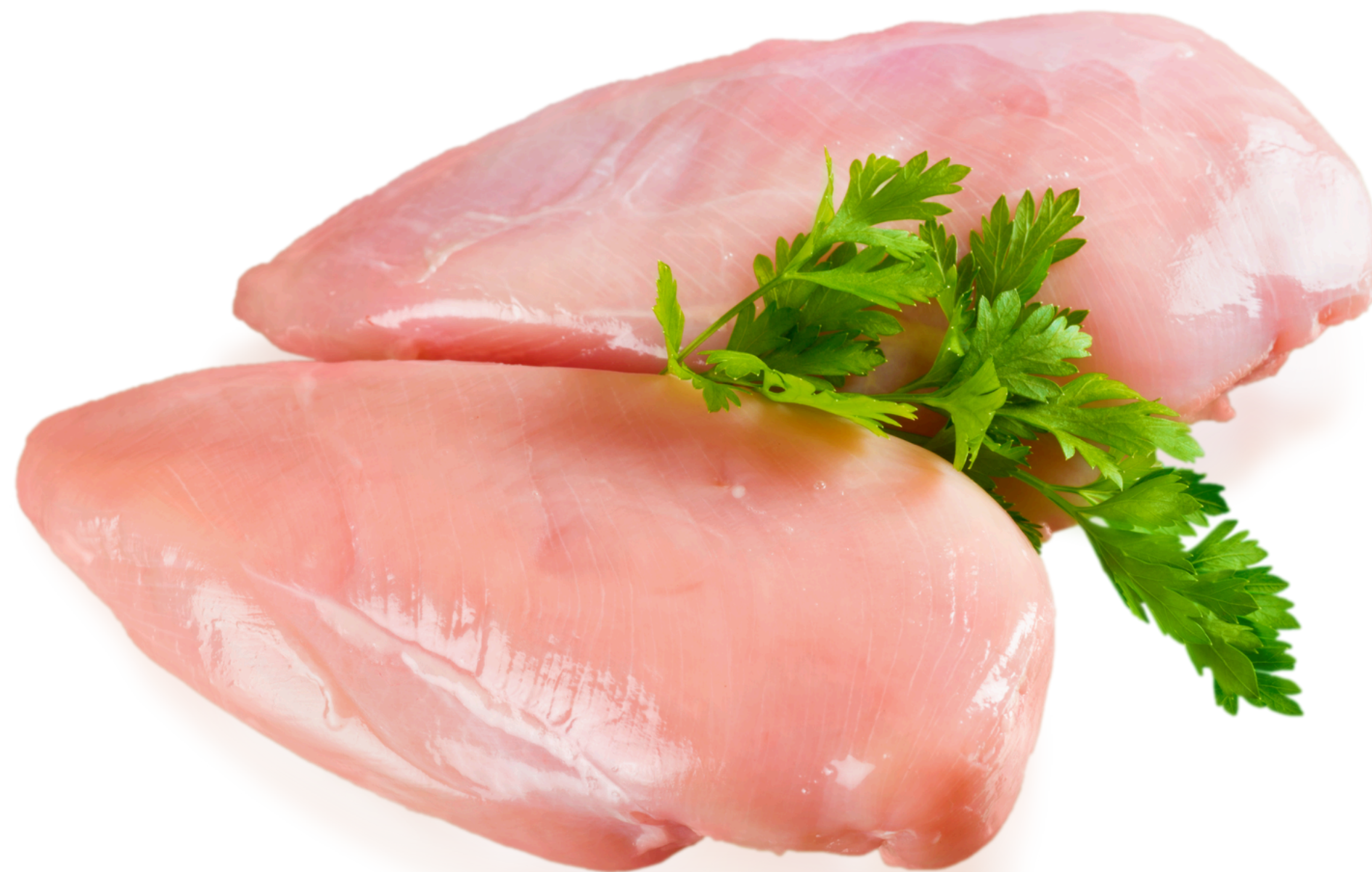






**Pierś kurczaka**





**100 g piersi kurczaka**

98 kcal

21,5 g białka

1,3 g tłuszczu

0 g węglowodanów





**Dzwonko łososia**





**100 g dzwonka łososa**

201 kcal

19,9 g białka

13,6 g tłuszczu

0 g węglowodanów





**Wieprzowina**





## 100 g karkówki wieprzowej

205 kcal

18,8 g białka

14,4 g tłuszczu

0 g węglowodanów





**Banan**





**100 g banana**

97 kcal

1 g białka

0,3 g tłuszczu

21,8 g węglowodanów



Jabłko





**100 g jabłka**

50 kcal

0,4 g białka

0,4 g tłuszczu

10,1 g węglowodanów



**Masło orzechowe**





## 100 g masła orzechowego

659 kcal

13,0 g białka

67g tłuszczu

10 g węglowodanów

## 1 łyżka masła orzechowego

70 kcal

1,3 g białka

6,7 g tłuszczu

1 g węglowodanów



Oliwa





## **100 ml oliwy**

882 kcal

0 g białka

99,6 g tłuszczu

0,2 g węglowodanów

## **1 łyżka oliwy**

88 kcal

0 g białka

10 g tłuszczu

0 g węglowodanów



**Jogurt naturalny**





## 100 g jogurtu naturalnego

60 kcal

4,3 g białka

2 g tłuszczu

6,2 g węglowodanów

## Jogurt truskawkowy







## 100 g jogurt truskawkowy

99 kcal

3,5 g białka

2,7 g tłuszczu

14,2 g węglowodanów



**Kajzerka**





## 1 kajzerka (60 g)

178 kcal

5,5 g białka

3,6 g tłuszczu

56,7 g węglowodanów





**Brokuł**





**100 g brokułu**

31 kcal

3g białka

0,4 g tłuszczu

2,7 g węglowodanów



**Kapusta biała**







## 100 g kapusty

43 kcal

1,7 g białka

0,2 g tłuszczu

7,4 g węglowodanów

**Ryż biały**







**100 g ryżu**

348 kcal

6,8 g białka

0,2 g tłuszczu

80 g węglowodanów



**Makaron**





## 100 g makaronu

350 kcal

12 g białka

1,5 g tłuszczu

72 g węglowodanów





**Kasza gryczana**





**100 g kaszy gryczanej**

353 kcal

14 g białka

4,5 g tłuszczu

57 g węglowodanów



**Sok pomarańczowy**





## **100 ml soku pomarańczowego**

41 kcal

0,8 g białka

0,2 g tłuszczu

9 g węglowodanów

## **1 szklanka soku**

98 kcal

1,9 g białka

0,5 g tłuszczu

21,6 g węglowodanów



**Woda**





**100 ml wody**

0 kcal, białka, tłuszczu i węglowodanów

**250 ml wody**

0 kcal, białka, tłuszczu i węglowodanów

