



1. Garść borówek amerykańskich (30 g) – 29 kcal
2. Garść malin (70 g) – 30 kcal
3. Garść truskawek (70 g) – 23 kcal
4. Średnia brzoskwinia (85 g) – 43 kcal
5. Średnia mandarynka (65 g) – 29 kcal
6. Średnie kiwi (75 g) – 45 kcal
7. Średni pomidor (170 g) – 32 kcal
8. 10 zielonych oliwek (25 g) – 33 kcal
9. Średni ogórek małosolny (100 g) – 11 kcal
- 10.2 łyżki czerwonej fasoli z puszki (40 g) – 35 kcal
- 11.2 plastry kiełbasy suchej krakowskiej (10 g) – 32 kcal
12. Wafel ryżowy (10 g) – 39 kcal
13. Łyżka płatków owsianych górskich (10 g) – 37 kcal
14. Kromka chleba chrupkiego graham (12 g) – 47 kcal

- 15.Średni burak (120 g) – 44 kcal
- 16.2 małe kulki mozzarelli (14 g) – 36 kcal
- 17.Szklanka soku pomidorowego (230 ml) – 32 kcal
- 18.2 łyżki ugotowanego makaronu pełnoziarnistego rurki (30 g) – 35 kcal
- 19.Szklanka popcornu (8 g) – 31 kcal
- 20.Szklanka kapusty kiszanej (110 g) – 18 kcal
- 21.Plaster twarogu półtłustego (30 g) – 40 kcal
- 22.Plaster polędwicy sopockiej (12 g) – 20 kcal
- 23.Plaster tofu naturalnego (25 g) – 28 kcal
- 24.½ jajka na twardo (25 g) – 39 kcal
- 25.2 łyżki ciecior ki konserwowej (40 g) – 50 kcal
- 26.Łyżka tuńczyka z wody (30 g) – 33 kcal
- 27.2 łyżki jogurtu naturalnego (50 g) – 30 kcal
- 28.10 kostek sera feta (20 g) – 33 kcal
- 29.2 garście rukoli (40 g) – 10 kcal
- 30.Garść mini marchewek (100 g) – 41 kcal

*Źródło: ilewazy.pl*