

VALOAREA CALORICĂ A ALIMENTELOR

Valoarea calorică	kcal/100 g	Alimente
Minimă	sub 5	Apă, apă minerală, ceai neîndulcit, supe clare
Scăzută	5-60	Fructe: mere, căpșuni, caise, piersici, prune, cirese, vișine, pepene, portocale, mandarine, grepfrut, mango, ananas. Legume: fasole verde, varză, conopidă, morcovi, pătrunjel, castraveți, usturoi, ceapă, salată, ciuperci, spanac, sparanghel, brocoli Lapte degresat, brânză proaspătă de vacă
Moderată	60-120	Fructe: pere, struguri, banane, fructe uscate, fructe glasate Legume: porumb, mazăre, soia, fasole boabe, cartofi fierți/copti Carne slabă, pui Ou, brânză telemea, pește Cereale simple, pâine Lapte integral, iaurt integral, iaurt cu fructe cu conținut redus de grăsime
Crescută	120-300	Înghețată, iaurt gras, smântână, cașcaval, brânză topită, carne grasă, salam, cârnați, paste cu sos, biscuiți, prăjituri, cereale îmbogățite, musli, sosuri
Foarte crescută	peste 300	Plăcintă cu carne, cartofi prăjiți, pui/pește/carne prăjit/prăjită, hamburger, pizza, dulciuri (prăjituri cu cremă, ciocolată, bomboane), margarină, unt, maioneză, alune, semințe

ORDIN Nr. 1563 din 12 septembrie 2008 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlarilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți, EMITENT: MINISTERUL SĂNĂTĂȚII PUBLICE, PUBLICAT ÎN: MONITORUL OFICIAL NR. 651 din 15 septembrie 2008



alrat

Material realizat în cadrul proiectului RO19.04 "Intervenții la mai multe niveluri pentru prevenția bolilor netransmisibile (BNT) asociate stilului de viață în România".