



Где прячутся калории



Белки

1 грамм = 4 ккал



Углеводы

1 грамм = 4 ккал

Жиры

1 грамм = 9 ккал



Белка в 100 г продукта 3,5г
 $3,5\text{г} \times 4\text{ккал} = 14\text{ ккал}$

Жиров в 100г продукта 3,5г
 $3,5\text{ г} \times 9\text{ ккал} = 31,5\text{ ккал}$

Углеводов на 100г продукта 4,8 г
 $4,8\text{ г} \times 4\text{ ккал} = 19,2\text{ ккал}$

Итого калорийность в 100г продукта=
 $14+31,5+19,2 = 64,7\text{ ккал}$

Йогурт 170 г, что составляет 109,99 ккал

Автор: Алина Лычагина, спортивный нутрициолог, диетолог, фитнес-блогер

Подробнее на вебинаре

[«Подсчёт калорий: плюсы и минусы»](#)

