

Wartości odżywcze

Poniższe tabele zawierają informacje o wartościach odżywczych produktów pochodzenia zwierzęcego, które prawdopodobnie będziesz spożywać na diecie karniwora.

Wołowina (porcja około 100 gramów)	Kalorie	Tłuszcz	Białko	Węglowodany	Błonnik	Wskaźnik P/E*	Składniki odżywcze
Stek z polędwicy	115	3,0	22,2	0,0	0,0	7,40	
Jądra	154	3,4	29,7	1,14	0	6,54	Cynk, żelazo, fosfor i potas
Serce	187	5,4	32,2	0,2	0,0	5,96	B ₁₂ , potas, selen, kolagen
Nerka	179	5,3	31,0	0,0	0,0	5,85	Omega-3, B ₁₂ , żelazo
Goleń wołowa	215	6,7	38,7	0,0	0,0	5,80	
Stek z grzbietowej części rumsztyka	190	6,0	34,0	0,0	0,0	5,67	
Wątroba	216	6,0	33,0	5,8	0,0	5,50	Prawie wszystkie składniki, zwłaszcza duże ilości witaminy A, C i D, foliany, i minerały, magnez, selen, potas i cynk
Pieczeń z rumsztyka	190	7,0	31,0	0,0	0,0	4,43	
Stek ze środkowej części rumsztyka	190	7,0	31,0	0,0	0,0	4,43	
Pieczona i duszona łopatka	185	7,0	30,7	0,0	0,0	4,38	
Stek z łaty	200	8,0	32,0	0,0	0,0	4,00	
Stek z górnej części udźca	150	6,0	23,5	0,0	0,0	3,92	
Kotlet z łopatki	150	7,0	22,0	0,0	0,0	3,14	
Medaliony z łopatki	150	7,0	22,0	0,0	0,0	3,14	
Pieczeń z polędwicy	180	8,0	25,0	0,0	0,0	3,13	
Stek ze środkowej części łopatki	152	8,0	24,0	0,0	0,0	3,00	
Flaki	107	4,6	13,3	2,3	0,0	2,89	Selen, witamina B ₁₂ , cynk
Smażony udziec	180	9,0	25,0	0,0	0,0	2,78	
Zadnia część udźca, stek	182	9,0	25,0	0,0	0,0	2,78	
Stek z karku, bez kości	160	8,0	22,0	0,0	0,0	2,75	
Zadnia część udźca, pieczeń	253	13,4	32,0	0,0	0,0	2,39	

* Wskaźnik P/E (Protein to Energy ratio) – określa, jaki procent pozyskanej energii został uzyskany z trawienia białka zawartego w danym pokarmie (przypis tłumacza)

Ryby i owoce morza (w porcji około 100 g)	Kalorie	Tłuszcz	Białko	Węglowodany	Błonnik	Wskaźnik P/E	Składniki odżywcze
Krewetka	112	0,32	27,2	0,23	0	49,45	
Langustynka	93	0,67	21,3	0	0	31,79	
Tuńczyk (z puszki)	149	1,06	32,91	0	0	31,05	
Szczupak pospolity	128	1,0	28,0	0	0	28,00	
Dorsz	113	1,0	26,0	0	0	26,00	
Gardłosz atlantycki	119	1,0	25,7	0	0	25,70	
Krab	94	0,84	20,28	0	0	24,14	
Tuńczyk żółtopłetwy	150	1,5	34,0	0	0	22,67	
Homar	101	1,0	22,0	0	0	22,00	
Pomoxis (z gatunku bassowatych)	132	1,34	28,2	0	0	21,04	
Bass niebieski	133	1,34	28,2	0	0	21,04	
Okoń	132	1,34	28,2	0	0	21,04	
Mahi mahi (koryfena / złota makrela)	100	1,0	21,0	0	0	21,00	
Granik	134	1,5	28,2	0	0	18,80	
Rak	93	1,4	19,0	0	0	13,57	
Barramundi	110	2,0	23,0	0	0	11,50	
Tilapia	145	3,0	29,7	0	0	9,90	
Żabnica	110	2,2	21,1	0	0	9,59	
Okoń morski	135	3,0	27,0	0	0	9,00	
Halibut	155	3,5	30,7	0	0	8,77	
Ikra dzikiego łososia	185	4,0	34,3	0	0	8,58	
Sum	119	3,2	20,9	0	0	6,53	
Flądra	97,5	2,7	17,3	0	0	6,41	

Wieprzowina (porcja około 100 gramów)	Kalorie	Tłuszcz	Białko	Węglowodany	Błonnik	Wskaźnik P/E	Składniki odżywcze
Schab	158	4,0	30,0	0	0	7,50	
Wątroba	187	5,0	29,5	4,3	0,0	5,90	Prawie wszystkie składniki, zwłaszcza duże ilości witaminy A, C i D, foliany i minerały, takie jak magnez, selen, potas i cynk
Nerka	171	5,3	28,8	0,0	0,0	5,43	Omega-3, witamina B ₁₂ , żelazo
Serce	168	5,7	26,8	0,5	0,0	4,70	B ₁₂ , potas, selen i kolagen
Kotlet schabowy	241	12,0	33,0	0	0	2,75	
Zadnia część udźca	280	16,2	32,8	0	0	2,02	
Polędwica	265	15,5	30,8	0	0	1,99	
Żeberka, środką część	245	16,0	25,0	0	0	1,56	
Szynka	305	20,0	30,4	0	0	1,52	
Uszy	188	12,3	18,0	0,2	0,0	1,46	Kolagen, cholina witamina D, wapń
Język	307	21,0	27,3	0,0	0,0	1,30	Witaminy z grupy B i witamina D, cholina, żelazo, cynk
Mózg	156	11,0	14,0	0,0	0,0	1,27	Cholesterol, kwasy omega-3, selen, miedź, i witamina B ₅
Zad	240	18,0	19,0	0	0	1,06	
Skwarki (skórki wieprzowe)	530	40,0	39,0	1,9	0,0	0,98	Kolagen
Boczek	600	47,2	41,8	0	0	0,89	
Łopatka	285	23,0	19,0	0	0	0,83	
Golonka	285	24,0	17,0	0	0	0,71	
Żeberka (część grzbietowa)	315	27,0	18,0	0	0	0,67	
Podbrzusze wieprzowe	588	60,0	10,4	0	0	0,17	

Drób (porcja około 100 gramów)	Kalorie	Tłuszcz	Białko	Węglowodany	Błonnik	Wskaźnik P/E	Składniki odżywcze
Żołądki kurze	175	3,0	34,5	0,0	0	11,50	Niacyna, cynk, selen i żelazo
Pierś z kurczaka, bez skóry	138	4,0	25,0	0	0	6,25	
Kurcze nerki	178	5,1	30,8	0,0	0	6,04	Omega-3, B ₁₂ , żelazo
Wątroba kury	189	7,4	27,7	1,0	0,0	3,74	Prawie wszystkie składniki, zwłaszcza duże ilości witaminy A, C i D, foliany i minerały, takie jak magnez, selen, potas i cynk
Pierś z kurczaka, ze skórą	200	8,4	31,0	0	0	3,69	
Serca kurze	210	9,0	30,0	0,1	0	3,33	Witamina B ₁₂ , potas, selen, kolagen
Udo z kurczaka, bez skóry	210	9,5	30,7	0	0	3,23	
Bażant	200	10,5	25,7	0	0	2,45	
Podudzie z kurczaka	178	9,9	22,0	0	0	2,22	
Indyk	175	9,9	21,0	0	0	2,12	
Udo z kurczaka, ze skórą	255	15,2	29,4	0	0	1,93	
Udka, bez skóry	165	10,0	19,0	0	0	1,90	
Kaczka	228	13,9	26,3	0	0	1,89	
Udka, ze skórą	275	17,6	28,3	0	0	1,61	
Skrzydółka kurczaka	320	22,0	30,4	0	0	1,38	
Kurcze nóżki	244	16,6	22,0	0,2	0,0	1,33	Kolagen, ryboflawina, wapń i kwas hialuronowy
Kura łowna	220	16,0	19,0	0	0	1,19	
Gęś	340	24,9	28,5	0	0	1,14	
Skóra z kurczaka	514	46,0	23,0	0,0	0,0	0,50	Kolagen, wapń i kwas olefinowy

Jagnięcina i kozina (porcja około 100 gramów)	Kalorie	Tłuszcz	Białko	Węglowodany	Błonnik	Wskaźnik P/E	Składniki odżywcze
Mięso kozie	162	3,4	30,7	0	0	9,03	
Żeberka kozie	162	3,4	30,7	0	0	9,03	
Kozie jądra	154	3,4	29,7	1,14	0	6,54	Cynk, żelazo, fosfor, potas
Jagnięce jądra	154	3,4	29,7	1,14	0	6,54	Cynk, żelazo, fosfor i potas
Wątroba kozia	217	5,9	33,0	5,8	0	2,82	Prawie wszystkie składniki, zwłaszcza duże ilości witaminy A, C i D, foliany i minerały, takie jak magnez, selen, potas i cynk
Wątroba jagnięca	250	10,0	34,7	2,87	0	2,70	Prawie wszystkie składniki, zwłaszcza duże ilości witaminy A, C i D, foliany i minerały, takie jak magnez, selen, potas i cynk
Kotlet jagnięcy	313	22,7	25,5	0	0	1,12	
Mięso jagnięce, mielone	313	22,7	25,5	0	0	1,12	