

食材	熱量含量 (kcal/100 grams)	脂肪含量 (grams fat/100g)
生雞蛋2顆	143	9.9
義式馬蘇里拉低脂乾乳酪	254	15.9
義式瑞可達起司（部份脫脂）	138	7.9
去皮雞脖子	141	7.5
90%瘦肉的牛絞肉	137-193	5-7.6
去皮兔架子	125	5.8
白魚	134-172	5.9-7.5
去皮火雞脖子	126	5.4
沙丁魚	94-200	3.8-12.6
養殖兔肉	136-206	5.5-8.4
脫水罐頭竹筴魚	156	6.3
豬肉不分規格，純瘦肉	136-215	5.2-10.5
95%瘦肉的牛絞肉	137-193	5-7.6
罐裝鮭魚	136-139	4.8-6.1
去皮雞腿肉	113-205	3.6-9.7
牛心	112-165	3.9-4.7
牛肝	135-191	3.6-5.3
去皮火雞腿肉	111-192	2.7-7.8
煮熟的燕麥	71	1.5
去皮雞肉（非雞腿）	109-159	1.6-4.5
煮熟的雞蛋麵	138	2.1
低脂茅屋起士	72	1
去皮清胸肉	110-165	1.2-3.6
阿拉斯加明太鱈魚	81-118	0.8-1.3
煮熟的南瓜(pumpkin)	34	0.3
新鮮或罐頭鱈魚	82-105	0.6-0.9

煮熟的糙米飯	111-112	0.8-0.9
去皮火雞清肉	108-161	0.5-3.7
脫脂乾茅屋起士	85	0.4
脫脂原味優格	56	0.2
低脂原味優格	63	1.5
煮熟的南瓜(winter squash)	27-56	0.1-0.6
煮熟的白飯	123-130	0.2-0.4
煮熟的非洲小米 (couscous)	112	0.2
煮熟的地瓜	76-90	0.1-0.2
煮熟的馬鈴薯	86-93	0.1
義式馬蘇里拉去脂乾乳酪	149	0