Калорийность блинов

Для справки. Вес одного блина средней толщины: испечённого на маленькой сковороде - 40-45 граммов (калорийность 90-105 калорий), на большой - 55-60 граммов (125-140 калорий).

продукт калорийность белки жиры углеводы

блины 233 ккал 6,1 г 12,3 г 26 г

блины с медом 350 ккал 7,2 г 13,5 г 50,4 г

блины с маслом 332 ккал 8 г 15,2 г 40,6 г

блины с грибами 218 ккал 6,7 г 9,9 г 21 г

блины с семгой 313 ккал 11,2 г 14,9 г 33,8 г

блины со сметаной 311 ккал 7,1 г 16,3 г 34,3 г

блины с красной икрой 324 ккал 12,7 г 15,2 г 33,7 г

Блины - сытное и вкусное блюдо русской национальной (да и европейской) кухни. Часто бытует мнение, что блины – это одно из тех блюд, от которого стоит отказываться, если хочешь похудеть. Сколько калорий в блинчиках и влияют ли они на фигуру? Полезная ли это пища? Известно, что блины – это жидкое тесто, которое растекается по горячей сковородке тонким слоем. Если блины получаются недостаточно тонкими, но небольшими – это блинчики. Их подают со сметаной, сиропом, вареньем и другими добавками. Если это тонкие большие блины – в них заворачивают начинку. Отличается ли калорийность блинчиков от калорийности блинов? В общем да, потому, что кушая блинчики, от сиропа можно отказаться, в то время как начинку из блина уже не вынимают во время еды. С другой стороны, к блинчикам подаются всегда высококалорийные добавки, а в блины можно положить что-то более диетическое. В кухнях народов Европы блины чем-то неуловимо отличаются друг от друга, как тестом, так и начинкой, и даже способом подачи к столу. Например, в Шотландии могут подать блинчики на завтрак, вдобавок к овсяной каше, тостам и яичнице. А на юге Германии блины подают к супу. Популярны блинчики с кленовым сиропом, это блюдо сейчас также распространено в Англии и Шотландии, как и на родине - в США и Канаде. А по традиции, в Англии подают их с сахарным сиропом и лимоном. При этом в Западной Европе блины делают пресными, но в остальном рецептура не очень меняется. Всемирно известный кленовый сироп к блинчикам – это канадский аналог березового сока в России, на родине он считается национальным символом. К слову, калорийность блинчиков с кленовым сиропом достигает 240-250 Ккал на сто грамм. Калорийность сиропа не так уж и высока (260 Ккал на сто грамм, чуть выше калорийности блинчиков), и остается только следить, чтобы он не был поддельным. В разнообразии начинок рецептов разных стран в полной мере проявляется национальный колорит. Так, популярны русские блины с икрой, мексиканские тортильи из кукурузной муки, с начинкой из мяса и фасоли, испанские блины по-каталонски, с начинкой из свиного паштета со специями, болгарские блины с баклажанной икрой, французские блины по-бретонски, из гречневой муки. Сколько калорий в блинах Калорийность блинов зависит от ингредиентов. Так как это сложносоставное блюдо, ингредиенты могут варьироваться. То, сколько калорий в блинах, зависит не только от составляющих теста, но еще и от начинки. А так как начинка может быть самой разнообразной, то калорийность блинов высчитывают в каждом отдельном случае. В среднем, калорийность блинов составляет примерно 233 Ккал на сто грамм. Блины считаются относительно высококалорийным блюдом. Но есть много рецептов низкокалорийных блинов, на воде или обезжиренном кефире, например. Начинки тоже отличаются по калорийности: сливочное масло тоже считается начинкой, блины с маслом – это 332 Ккал. Калорийность красной икры – 245 Ккал, а блинов с ней – 324 Ккал. Высока калорийность у сгущенки, у мяса свиного (у тех же блинов по-каталонски). Низкая – у блинов с рыбой нежирных сортов, с овощами, с творогом (нежирный творог – это 88-100 Ккал на сто грамм). Это вкусное и сытное блюдо, но какова его пищевая ценность? Само тесто теряет ряд витаминов, содержащихся в муке, при тепловой обработке. По сути, остается только жирорастворимый витамин А и ряд макро- и микроэлементов, таких, как кальций, калий, фосфор, натрий и магний. Еще блины богаты полиненасыщенными жирными кислотами, которые тоже полезны для организма. Начинки сохраняют полезных свойств гораздо больше, единственное – то, что блины сами по себе – сравнительно тяжелая для желудка пища, не стоит дополнять ее слишком жирным мясом и маслом или слишком сладким сиропом. Как снизить калорийность блинов При похудении важно, чтобы блины и блинчики не были слишком жирными. Кроме того, излишняя жирность блинчиков плохо влияет не только на то, сколько в блинчиках калорий, но и на то, насколько полезным или наоборот, вредным, окажутся они для организма. Так, излишне жирная пища плохо влияет на поджелудочную. Итак, самые удачные способы снижения калорийности блинов: 1) Сковорода с антипригарным покрытием, например, тефлоновая. Это самое удачное, что можно сделать. Это сразу снизит количество калорий в блинах, понизит в разы жирность блинов и добавит им вкусовых качеств, потому что ничто так не портит блины, как излишки масла на сковороде. 2) Молочная или кефирная основа теста. Калорийность блинчиков на молоке будет зависеть от рецепта, учитывается ли там сливочное масло, которым перемазывают блины. Так, калорийность у блинчиков на молоке, но с маслом – 332 Ккал. А просто блинчики на молоке имеют калорийность всего 201 Ккал. Аналогична калорийность блинов на кефире – 150-200 Ккал на сто грамм. Из примера выше ясно, что сливочное масло, как добавку к блинам, подаваемым на стол, лучше заменить нежирной сметаной или сливками (например, 10% жирности). Использовать для начинки постные виды мяса, фрукты, нежирный творог.

Калорийность блинов

Блины – сытное и вкусное блюдо. Это наша национальная, родная кухня, которая станет прекрасным вариантом для обычного завтрака или праздничного обеда по случаю Масленицы. Подаются блинчики со всевозможными начинками (красной икрой, семгой, мясом, вареньем, сметаной, творогом). Но даже пустые эти «солнечные кружочки» безумно вкусны. Как жаль, что придется отказываться от такой вкуснятины тем, кто хочет похудеть. Шутка ли – калорийность блинов составляет 272 ккал (на 100 г)! Но не все так безнадежно.

Как ни странно, но в составе блинов присутствуют компоненты, каждый из которых по-своему полезен как с питательной, так и с диетической точки зрения. Так что не будем выносить блинчикам безапелляционный приговор. Судите сами:

пшеничная мука – источник витаминов группы B, магния, цинка, железа;

молоко содержит кальций, витамины A и D и целый список минеральных веществ;

яйца полезны тем, что в них присутствуют витамины группы B, фолиевая кислота, жирорастворимые витамины, а также ценные для любого худеющего вещества холин и лецитин.

«Адаптируем» блины для диеты

Как мы будем адаптировать блюдо? Снижать калорийность блинов, попутно заменяя добавляя в рецептуру компоненты, которые позволят нам обогатить свой рацион полезными веществами. Для начала рекомендуем приобрести специальную блинницу или сковороду для жарки блинов. Специальное антипригарное покрытие этих приспособлений позволяет готовить практически без растительного масла, что уже очень хорошо для фигуры. Теперь пройдемся по ингредиентам.

Мука. Полностью отказаться от нее никак не получится. Но в наших силах и интересах смешать ее в пропорции 1:1 с мукой более полезной. Это могут быть овсяные хлопья, измельченные в кофемолке или любая другая мука грубого помола.

Молоко. Берем только обезжиренное молоко. Вообще, желая похудеть, обращаем внимание именно на этот продукт. Молоко можно заменить 1% кефиром или вообще минеральной водой. Кстати, благодаря присутствию в тесте последнего ингредиента блинчикам гарантирована аппетитная пышность. Впрочем, можно и обычную питьевую воду использовать, но тогда в блюде не будет дырочек, а вкус будет более пресным.

Яйца. Главная недиетичность яиц скрывается в желтке. Поэтому для наших полезных блинов мы будем брать только белки. Предварительно на некоторое время убираем яйца в морозилку, чтобы белки лучше взбились в пышную пену.

Сахар. Чем больше песка кладется в тесло для блинов, тем они крепче, тверже. Нам же по вкусу более легкие и воздушные кружочки, так что от сахара можно отказаться совсем. Либо заменяем его очень небольшим количеством меда.

Полезные для фигуры рецепты

Вооружившись теоретическими знаниями, не будем терять времени и перейдем к практике. Ниже представлен один из самых простых и удачных рецептов «реабилитированных» блинчиков, которые не окажут существенного вреда вашей фигуре. Тут же вы найдете идеи диетических начинок, с которыми блюдо будет еще вкуснее.

В минеральную воду (250 мл) всыпаем просеянную муку (250 г). Добавляем 1 ч.л.пчелиного меда и 1 ст.л. растительного масла. Отдельно со щепоткой соли взбиваем миксером 2 белка и аккуратно вводим получившуюся пену в тесто. Разогреваем сковороду, смазываем кулинарной кисточкой, смоченной в небольшом количестве растительного масла.

Половником наливаем тесто на хорошо прогретую сковороду, быстро распределяем по всей поверхности. Каждую сторону обжариваем примерно по полминуты (на среднем огне). Готовые блинчики поливать сладким соусом не будем. При желании можно полить ягодным или фруктовым свежеприготовленным пюре (без сахара!). Можем начинить блины запеченным в рукаве или отваренным постным мясом, смешанным с зеленым луком или другой зеленью и небольшим количеством мелко натертого твердого сыра. Как вариант – начинка из обезжиренного творога и меда.

Калорийность блинов – как сделать её меньше?

Второй способ снизить калорийность ароматных блинчиков – вместо яиц добавлять в тесто одни белки. Предварительно белки тщательно взбейте!

Ещё одна хитрость для тех, кто готовит тесто для блинов с молоком – само собой разумеется, можно взять маложирное, а лучше вообще заменить его минеральной водой. Блины с ней получаются невероятно нежными и воздушными.Блины с ней получаются невероятно нежными и воздушными.

Полезность блинов увеличит смешивание пшеничной муки и муки грубого помола в пропорции 2:1. Калорийность снизится незначительно, но в таких блинах больше необходимых нам клетчатки и витаминов. Удивительно, но блины, приготовленные на такой мучной смеси, тоже получаются более воздушными.

Вкусный способ уменьшить калорийность блинов – сделать блины с припёком. Например, припёк из капусты (тонко нарезать, помять и добавить прямо в тесто) снижает калорийность 100 граммов блинов примерно на 90 калорий. Другие варианты: натёртые яблоки, груши, бананы, кабачки, тыква, гречневая или овсяная каша.

Чтобы сделать блины менее калорийными, используйте все 5 перечисленных способов.

Калорийность блинов – а что к блинам?

Блины принято есть с маслом, сметаной или сгущёным молоком, что добавляет им массу калорий. Но есть и другие способы сделать блины вкуснее.

Попробуйте как соус для блинов детское фруктовое пюре – оно всегда слегка сладкое (дети кислое есть не будут), а калорийность – 25-75 калорий на 100 граммов. Вы скажете: с чего это я буду покупать детское пюре? А для себя, любимой – в нём вредного ничего нет, калорий мало, если сладости будет недостаточно, добавите чайную ложку варенья.

Впрочем, вполне подойдёт и любой ягодный джем (но не варенье!).

Калорийность блинов и…немного психологии

Блины зачастую подают на общей тарелке, где они сложены один на другой. Так они выглядят тонкими и довольно безопасными. Надеюсь, что вас этим не обманешь.

Я, например, складываю блин (разумеется, маленький) треугольничком и помещаю его в маленькую тарелку, из которой обычно ем. И что же я вижу? Он занимает её на три четверти! Блин моментально перестаёт казаться безопасным. Т.к. иногда я ем две таких тарелочки подряд, то максимум, что я себе позволю – это три небольших блина.

Кстати, такое количество блинов позволяет мне не обращать ни малейшего внимания на их калорийность. Ну разве что я не заливаю их сливочным маслом, т.е. соусы всё же стараюсь употреблять лёгкие.Лучший способ снизить калорийность блинов – есть их МЕНЬШЕ!

Думаю, что лучшего способа снизить калорийность блинов, чем есть их меньше, просто нет. Не стоит лишать себя любимого блюда, но и объедаться им без меры, ссылаясь на Масленицу, тоже не выход. Масленица – это праздник, и он должен быть у вас в душе, а не на талии! Будьте стройными, красивыми и здоровыми!

P.S. Уверена, что можно уменьшить калорийность практически любого блюда. Читайте, как сделать низкой калорийность куриного супа – сытно, полезно и безопасно для фигуры.

Калорийность пирогов

продукт калорийность белки жиры углеводы

рыбный пирог 226,1 ккал 7,4 г 17,7 г 9,5 г

капустный пирог 204,8 ккал 3,7 г 16,8 г 9,6 г

пирог с яблоками 174,6 ккал 3,4 г 2 г 35,4 г

пирог с мясом 324,3 ккал 12 г 21,6 г 19,8 г

лимонный пирог 322,1 ккал 4,8 г 14,2 г 43,8 г

диетический тыквенный пирог 87,9 ккал 4,1 г 2,1 г 15,4 г

пирог с апельсинами и вишней 245,6 ккал 4,4 г 13,5 г 27,4 г

Слово «пирог» произошло от древнерусского «пиршество». На всех языках мира «пир» звучит одинаково. Пирог имеет символический смысл для русского человека. На Руси он являлся символом домовитости. Аромат свежевыпеченного пирога создает тепло и уют в доме. Не зря на Руси говорили: «Не красна изба углами, а красна пирогами». Но пирог – это не только русское блюдо. Он встречается во всех национальных кухнях мира. Чем же заслужил такую популярность пирог? Пирог и его калорийность Пирог – это блюдо из теста с начинкой, которое выпекается или жарится. Существует огромное разнообразие рецептов пирогов. По внешнему виду различают открытые (ватрушка, шарлотка), закрытые (кулебяка, курник), полуоткрытые (расстегай, эчпочмак), слоёные (штрудель) пироги. Основными компонентами, влияющими на калорийность пирогов, являются начинка и тесто. Начинкой для пирогов могут быть ягоды, фрукты, творог, мак, овощи, мясо, рыба. Опытные хозяйки скажут, что в пирог всё завернёшь. Поэтому пироги классифицируются на сладкие и несладкие. А тесто может быть дрожжевым (сдобным или обычным), бисквитным или слоёным. Вот так и формируются калории пирога. Не стоит полностью отказываться от любимого блюда. Употребление 100-150 г пирога в день не повлияет на ваш вес. Но съедая больше и не увеличивая физические нагрузки, вы рискуете набрать вес. Сколько калорий в пироге? Давайте рассмотрим подробнее, сколько калорий в пироге из разных видов теста. Как мы уже выяснили, на калорийность пирогов влияет вид теста. Сравнение калорийности видов теста для пирогов. Калорийность дрожжевого теста - 290 ккал на 100 г. Людям, которые следят за своим весом, нужно помнить, что калорийность дрожжевого теста достаточно велика. Чтобы ваш вес не рос как на «дрожжах», дрожжевым пирогом не стоит увлекаться. Навсегда вычеркнуть его из рациона тоже не стоит. Калорийность бисквитного теста ниже калорийности дрожжевого. Ведь его составляющими являются мука, яйца и сахар. В этом случае калорийность пирогов из бисквитного теста намного меньше калорийности пирогов из дрожжевого теста. Калорийность бисквитного теста не превышает 240 ккал на 100 г. Для приготовления пирогов используют слоеное тесто. В сравнении с дрожжевым и бисквитным тестом калорийность слоеного теста намного выше. Она равна 350 ккал на 100 г. Его основные компоненты - пшеничная мука, вода, масло сливочное и соль. Заменяя масло на маргарин, можно немного варьировать калорийностью теста и калорийностью пирогов в целом. Не надо забывать также, что слоёное тесто при выпечке приобретает форму тончайших слоев. Для пирога хватит одного слоя. Поэтому калорийность пирогов из слоеного теста не так уж и велика. Все же слоеным пирогом злоупотреблять не стоит. А теперь поговорим о нашей любимой начинке и о том, сколько калорий пирогу она может добавить. Так, мясная начинка в пироге может обеспечить от 80 до 150 ккал в 100 г продукта. Точное значение калорийности начинки зависит от вида мяса (жирная свинина или говядина, птица). Хочется отметить, что мясной пирог показан для людей, которые придерживаются диетического питания. В рационе таких людей наблюдается недостаток животных жиров, белков, витаминов, микроэлементов. Калорийность пирогов с мясом довольна высока. В 100 г в среднем содержится 324,3 ккал. Многие любят рыбный пирог. Калорийность пирогов из рыбы намного ниже калорийности блюда с мясной начинкой. На 100 г приходится всего 226,1 ккал. При том, что польза рыбы очень велика. Для приготовления пирога можно использовать овощи. Содержание калорий в пироге с овощами достигает 160 ккал на 100 г. Меняя те или иные ингредиенты, можно изменять и калорийность пирогов. И даже любимый мясной пирог не будет таким калорийным. Свинину можно заменить говядиной, выбирать нежирные сорта рыбы, использовать овощи, а вместо варенья или джемов использовать фрукты и ягоды. Калорийность пирога с капустой Приведем пример полезного и низкокалорийного пирога – пирог с капустой. Во-первых, калорийность пирога с капустой невысока, он легок в приготовлении. Во-вторых, капуста содержит почти весь набор витаминов, необходимый для нормальной жизнедеятельности человека (провитамин А, витамины С, В1, В2, В3, В6, К ,U). При использовании для приготовления пирога капусты она пропаривается внутри теста. Средняя калорийность пирога с капустой составляет 204,8 ккал в 100 г. Калорийность яблочного пирога Принцип приготовления яблочного пирога схож с приготовлением пирога с капустой. И калорийность яблочного пирога также невелика, примерно 174,6 ккал. Запеченные яблоки приобретают особую нежность. Для улучшения полезных свойств пирога старайтесь использовать свежие яблоки, а вместо сахара – мед. Для придания аромата блюду можно воспользоваться специями (корицей, маком, мускатным орехом, ванилью, гвоздикой). Вот один из лучших рецептов приготовления яблочного пирога. Для приготовления теста нужно: мука (300 г), масло (150 г,), яйцо, холодная вода (1 стакан). Замешиваем тесто и кладём в холодильник в пищевой пленке на час. Начинка пирога: сахар тростниковый коричневый (200 г), мука (3 ст. ложки), вода (50 мл), зеленые яблоки (5-7), корица - по вкусу и немного тертого мускатного ореха. Нарезаем яблоки на кусочки, предварительно очистив от кожицы. Смешиваем с остальными продуктами. Даем немного настояться. Тесто делим на 2 части, раскатывая на пласты. Один пласт выкладываем на дно с бортиками. Помещаем начинку в форму, далее закрываем другим пластом. Выпекаем в духовке при 200 градусах примерно 40-45 минут. Калорийность яблочного пирога по этому рецепту - 140 ккал на 100 г.

Источник: http://100diet.net/pitanie/kalorijnost-pirogov.php