

100种最高热量的食物

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/168598919422632.html>

范文网，为你加油喝彩！



冲最高热量的食物

主饭

咖喱饭 640千卡 什锦炒饭 781-800千卡

什锦比萨100克 210-300千卡 阳春面 392千卡

牛肉面 540千卡 什锦炒面 860千卡

意大利面1份470克约500- 700千卡

榨菜肉丝面 一碗 400卡 炸酱面 一碗 385千卡

焗海鲜 357千卡 火腿饭 690千卡

烤白菜 149千卡 炸肉片 302千卡

牛肉蔬菜汤 362千卡 热狗堡 263千卡

什锦蛋包 227千卡 海鲜汤 192千卡

排骨饭面1碗 480千卡 混沌面 560千卡

肉丝面1碗 440千卡 方便面 100g 470千卡

主食

白饭 1碗 (140g) 210 千卡 白馒头 (1个) 280千卡

煎饼100克 333千卡 馒头(蒸，标准粉)100克 233千卡

花卷100克 217千卡 小笼包 (小的5个) 200千卡

肉包子 (1个) 250千卡 水饺 (10个) 420千卡

菜包 1个 200千卡 咖喱饺 一个 245千卡

猪肉水饺 一个 40千卡 蛋饼 一份 255千卡

豆沙包 一个 215千卡 鲜肉包 一个 225-280千卡

*烧包 一个 160千卡 小水煎包2个 约220千卡

韭菜盒子 1个 260千卡 春卷100克 463千卡

烧饼100克 326千卡 油条 1条 230千卡

花生豆花 一碗 180千卡 三鲜豆皮100克 240千卡

烧麦100克 238千卡 汤包100克 238千卡

烙饼100克 225千卡 白水羊头100克 193千卡

艾窝窝100克 190千卡 爱窝窝100克 190千卡

白吐司（1片） 130千卡

米粉汤 1碗 185千卡 粉丝 100克 335千卡

粉皮100克 64千卡 凉粉100克 37千卡

粉条100克 336千卡 肉羹米粉 一碗 350千卡

米粉汤 一碗 185千卡 炒米粉 一碗 275千卡

广东粥 400千卡 皮蛋瘦肉粥1碗 367千卡

鱼肉饭团1个 205千卡 凉粉(带调料)100克 50千卡

腐竹皮100克 489千卡 腐竹100克 489千卡

豆腐皮100克 409千卡 桂林腐乳100克 204千卡

豆腐丝100克 201千卡 薰干100克 153千卡

酱豆腐100克 151千卡 香干100克 147千卡

豆腐干100克 140千卡 上海南乳100克 138千卡

菜干200克 136千卡 腐乳(白)100克 133千卡

臭豆腐100克 130千卡 北豆腐100克 98千卡

酸豆乳100克 67千卡 南豆腐100克 57千卡

白薯干100克 612千卡 土豆粉100克 337千卡

地瓜粉100克 336千卡 大麦100克 307千卡

白薯(白心)100克 64千卡 白薯(红心)90克 99千卡

豆腐脑(带卤)100克 47千卡 豆汁(生)100克 10千卡

绿豆凸 一个 320千卡 红豆馅 100克 274千卡

炒肝100克 96千卡 油茶100克 94千卡

茶汤100克 92千卡 小豆粥100克 61千卡

黑轮 一串 90千卡 猪血糕 一串 130kcal

鱼板 一串 60kcal 玉米棒 一串 100kcal

油豆腐 一块 80kcal 贡丸串 一串 100kcal

香菇丸 一串 90kcal 蛋丸 一串 90kcal

多拿滋 一串 70kcal 鸡香卷 一串 70kcal

龙虾棒 一串 95kcal 五味丸 一串 80kcal

豆鼓：100克 244千卡

肉类

鸡蛋1个（58克，较大）86千卡（蛋清16千卡，蛋黄59千卡）油煎的相比水煮和荷包蛋就增加很多卡。

鸭蛋（大，65克）114千卡

（大，85克）. 180千卡 脂肪13克 胆固

醇565毫克

咸鸭蛋 88克 190千卡 钙118 脂肪12.7 蛋白质12.7

鹌鹑蛋（10克）16千卡

火鸡蛋（80克）135千卡

松花蛋(鸡)83克 178千卡

松花蛋(鸭)90克 171千卡煎蛋1个 136 千卡

瘦火腿2片（60克）70千卡

白切鸡1块(100克) 200千卡

烧鸭3两(120克) 1份 356千卡

煎`猪肉 (140克) 440 千卡

火腿 100克 320千卡 香肠 100克 508千卡

蜡肠2条`煎 310 千卡

羊肉前腿 100克 111千卡 19.7g 蛋白质

羊肉后退 100克 102千卡15.5g 蛋白质

羊肚：100克 87千卡 12.2 g

羊舌100克 225千卡

羊肉串(炸)100克 217千卡

羊肉(熟)100克 215千卡 羊肉胸：100克 215千卡

羊血：100克 57千卡 6.8g 胆固醇92毫克 脂肪 0.2g

羊肝：134克 17.9 g

猪血 100克 55千卡

猪口条：100克 233千卡

猪耳朵 100克 190千卡 22.5g蛋白质

猪蹄(熟) 43克 260千卡 猪肉(肥)100克 816千卡

猪肉(血脖)90克 576千卡 猪肉(肋条肉)96克568千卡

猪肉(软五花)85克 349千卡 猪肉(硬五花)79克 339千卡

猪肉(前蹄膀)67克338千卡

牛肉：100克 106千卡 10.2g

牛肚100克 72千卡

牛肉松100克 445千卡 牛肉干100克 550千卡

鸡胗：100克 118千卡 19.2g

扒鸡66克 215千卡

烤鸡73克240卡

鸡肝 100克 121千卡 16.7g 鸡心100克 172千卡

沙鸡41克 147千卡 鸡腿69克 181千卡

鸡血100克 49千卡 鸡翅膀：69克 194千卡 17.4 g

鸡翅膀一只（200g）422千卡

鸡心：172千卡 15.9 g

鳕鱼 100克 88千卡

石斑鱼 57克 320千卡 蛋白质19.5g

对虾 61克 93千卡 18.6g蛋白质

水果

每100克水果所含的热量

番茄 18千卡 西瓜 20千卡 /57 7.9mg

柠檬 31千卡 香瓜 35千卡

草莓 35千卡 杏子 40千卡 7.8mg

桃 37千卡 48/58 12.8mg糖 哈密瓜四分之一 48千卡

无花果二个 43千卡 玉米一根 105千卡

梨 38千卡 32/ 橄榄80克 49千卡

红富士苹果85克 45千卡 橘子 42千卡

苹果 44千卡 1个个(中) 约55 葡萄 54千卡 提子10粒 (大) 约120

猕猴桃 54千卡

86克 56千卡 VC62毫克 M 12 钙27毫克

荔枝 57千卡 8粒 (中)约 85

香蕉 84千卡

橙1个 (中) 50 千卡

芒果1个 (中) 100 千卡

新鲜菠萝1片 (120克) 50 千卡

零食的热量

红糖 100克 389千卡

冰糖 100克 397千卡

爆米花 100g 459千卡

虾味仙 (大, 1包) 432千卡

虾味先 一包 102公克 460千卡

烤玉米条 (1包) 524千卡

巧克力1块100克约 550千卡左右

巧克力甜甜圈 281千卡

爆米花 100克 459 薯片 100克 555

品客薯片 绿色大罐 1072千卡

品客薯片 银色大罐 840千卡

品客薯片 银色小罐 270千卡

品客薯片 绿、红、橘色小罐 340

洋芋片（1盒/一片）1072卡/11千卡

洋芋片 130公（未完待续

铜锣烧（一个50g）约140千卡

麻薯（一个50g）约120千卡

绵花糖 35公克 140千卡

牛奶太妃糖 100克 366千卡

芝麻花生糖 约3块 160千卡

巧克力约2个30克 150千卡

水果软糖约4块 150千卡

花生糖约2块 150千卡 果汁糖约6块 150千卡

冷饮

各种奶油冰激凌1根在240-400千卡之间撒了果仁，碎巧克力的冰激凌热量越高哦

果汁冰棒 1支 80千卡

香草蛋筒：小号：230千卡 7克脂肪 中号：350千卡 10克脂肪 大号：410千卡 12克脂肪

巧克力蛋筒：240千卡 8克脂肪 中号：360千卡 11克脂肪

冰泡沫红茶(冷饮)60千卡

冰点(冷饮) 60 千卡

冰珍珠奶茶(冷饮) 160 千卡

水果果冻(冷饮) 260 千卡2个260克

统一布丁(冷饮) 380 千卡 2个200克

高纤椰果(冷饮) 100 千卡 2个200克

统一鲜奶酪(冷饮) 185 千卡 120克

咖啡冻(冷饮含奶精) 120 千卡 130克

统一多多(冷饮) 180 千卡 180克

养乐多(冷饮) 100 千卡 100克

统一调味果汁牛乳(冷饮) 130千卡

香豆奶(冷饮) 150 千卡 250cc

草莓优酪乳(冷饮) 180 千卡230克

原味优酪乳(冷饮) 180 千卡230克

乳果(冷饮) 65 千卡100克

可果美蕃茄汁(冷饮) 60 千卡 一罐300cc

绿力柳橙汁(冷饮) 510 千卡 一罐900cc

绿力芭乐汁(冷饮) 510千卡 一罐900cc

蘆笋汁(冷饮) 90 千卡 250克

莎莎亚(冷饮) 200 千卡 320克

酸梅汤(冷饮) 190 千卡 375cc

冬瓜茶(冷饮) 100 千卡 250cc

雪露(冷饮) 350 千卡350克

芬达葡萄汽水(冷饮) 190 千卡 355cc

香吉士苹果汽水(冷饮) 185 千卡350cc

健怡可口可乐(冷饮) 4 千卡 355cc

雪碧汽水(冷饮) 135 千卡 355cc

奥利多(冷饮) 90 千卡 150cc

高纤椰果(冷饮) 80 千卡 170克

古道金桔柠檬(冷饮) 200 千卡 340ml

冰镇红茶(冷饮) 120 千卡 375cc

伯朗咖啡(冷饮) 100 千卡 250克

古道贵爵奶茶(冷饮) 150 千卡 340ml

水果凉酒5%(淡酒) 200 千卡 355cc

薄荷茶(冷饮) 60 千卡一杯 石榴红茶(冷饮) 60 千卡 一杯

珍珠奶茶(冷饮) 160 千卡 一杯 桔子茶(冰) (冷饮) 90 千卡 一杯

椰子汁(冷饮) 180 千卡 410克 冰淇淋饼乾(冰点) 180千卡75克

玉米冰淇淋冰棒 155千卡一个果汁冰棒(冰点) 240千卡三支

钻石冰(冰点) 220千卡一个

芋头麻淇冰(冰点) 170 千卡 80克/个

冰淇淋(冰点) 200千卡100克 甜筒(冰点) 290 千卡 一个

圣代冰淇淋(冰点) 250千卡一个

芋头牛奶冰棒(冰点) 200 千卡 一个

巧克力雪糕(冰点) 280千卡一个

百吉布丁雪糕(冰点) 200 千卡 一个

香草冰淇淋(冰点) 180 千卡 75克

芋头蕃薯冰(冰点) 140 千卡 85克

情人果脆冰棒(冰点) 120 千卡 90克

西瓜棒(冰点) 140千卡一支

牛奶花生(冷饮) 600 千卡 340克

红豆粉粿(冷饮) 300千卡260克

珍珠圆(冷饮) 240千卡260克

花生仁汤(热品) 560-580千卡320克

八宝粥(热品) 440 千卡 380克

地瓜芋丸甜汤(热品) 220千卡一杯

烧仙草 (热品) 230千卡一杯

绿豆汤(热品) 220千卡350克

热可可(热品) 180千卡375ml

芝麻奶茶(热品) 345 千卡 一壶

绿豆粉圆(热品) 220千卡一碗

红豆汤圆(热品) 255千卡一碗

开胃酒(酒类) 65千卡一杯

红粉佳人(酒类) 105千卡一杯

Golden ARMS whisky 1150千卡500cc

蔘茸酒 (酒类) 575 千卡 300ml

保力达-B(酒类) 705 千卡 一瓶

台湾啤酒(罐)(酒类) 120千卡355cc

台湾啤酒(瓶)(酒类) 200千卡0.6L

黑啤酒 (酒类) 160 千卡 360cc

白葡萄酒(酒类) 450千卡0.6L

重量级 脆皮巧克力+雪糕 250-350千卡

中量级 脆皮巧克力 170-200千卡

全脂牛奶雪糕、优酪乳雪糕 180-200千卡

牛奶+豆类冰棒 160-190千卡

牛奶+淀粉类冰棒 160-190千卡

轻量级 果汁+水果粒 90-140千卡

炼乳冰棒 90-120 千卡

西式中式面包、甜点的热量

苹果Muffins 1.5oz(约42克) 205千卡 7克脂肪

玉米 Muffins 1.5oz 180千卡 7克脂肪

Banana walnut Muffins 2oz (约57克) 220千卡 6克脂肪

胡萝卜 Muffins 2oz(约57克) 190千卡 7克脂肪

Bran Muffins 5oz (140克) 405千卡 21克脂肪

Poppy muffins 5oz 495千卡 22克脂肪

Cheecake 1 cake(9" dia) 3,400千卡 214克脂肪

Carrot cake 1 cake(10" dia) 6100千卡 328克脂肪

巧克力蛋糕 1片 320千卡

起士面包 1个 4 (未完待续) (续上) 20千卡

红豆面包 280千卡

面包(黄油)100克 330千卡面包(法式牛角)100克 375千卡

面包(椰圈):100克 320千卡 面包(果料)100克 278千卡

面包(咸)100克 274千卡 面包(麦胚)100克 246千卡

面包(多维)100克 318千卡 肉松面包 一个 100公克 360千卡

苹果面包 一包 96公克 280千卡 传统蛋塔 一个 95公克 255千卡

苹果派 一个 270千卡 热狗 240-300千卡 15克脂肪

chee蛋糕(1块) 224千卡 水果蛋糕(1块) 297千卡

桃酥:100克 481千卡 脂肪22G

鸡腿酥:100克 436千卡 脂肪13.4g

京式黄酥100克 490千卡 核桃薄脆100克 481千卡

凤尾酥100克 511千卡 起酥100克 499千卡

黑麻香酥100克 436千卡

福来酥100克 465千卡 黑洋酥100克 417千卡

蛋黄酥100克 386千卡 蛋麻脆100克 452千卡

香油炒面100克 407千卡 酥皮糕点100克 426千卡

开口笑100克 512千卡 硬皮糕点100克 470千卡

鹅油卷100克 461千卡 混糖糕点100克 453千卡

麻香糕100克 401千卡 麻烘糕100克 397千卡

绿豆糕100克 350千卡 开花豆100克 446千卡

老婆饼 一个 60公克 250千卡

京八件100克 435千卡

状元饼100克435千卡

麻花：100克 524千卡 31.5g脂肪

月饼(枣泥)：100克 424千卡 脂肪15.7g

月饼(豆沙)：100克 405千卡 14.6g脂肪

月饼(五仁)100克 416千卡

月饼(奶油果馅)100克 441千卡

月饼(奶油松仁)100克 438千卡

月饼(百寿宴点)100克 426千卡

月饼(豆沙)：100克 405千卡 14.6g脂肪

焦圈100 544千卡

松饼（1片）206千卡

年糕100克 154千卡

江米条：100克 439千卡 11.7g脂肪

驴打滚100克 194千卡 碗糕100克332千卡

豌豆黄100克 134千卡 藕粉100克 371千卡

美味香酥卷100克 368千卡 蜜麻花100克 367千卡

桂花藕粉100克 344千卡 茯苓夹饼100克 332

千卡

蛋糕(蒸)100克 320千卡 栗羊羹100克 300千卡

果酱 1汤匙 18g 50千卡 岛沙拉酱（1匙）60千卡

花生酱 1汤匙 16g 95千卡 芝麻酱100克 586-620千卡

番茄酱（1匙）14千卡 100克433-500之间

辣油豆瓣酱 100克 180千卡

黄酱100克 140千卡 甜面酱100克 136大卡

辣酱(麻)100克 135千卡

奶油（1匙） 97千卡 豆瓣酱（1匙） 10千卡

白醋（1匙） 93千卡 白糖（1匙） 57千卡

蜂蜜（1匙） 45千卡 方糖（2颗） 27千卡

黄油 100克 639-982大之间（98%脂肪）

猪油 15ml 13g 115千卡

人造奶油15ml 14g 100千卡 橄榄油 15ml 14g 120千卡

花生油 15ml 14g 120千卡 大豆油 15ml 14g 120千卡

葵花油 15ml 14g 120千卡

水果酱 100克 400-880千卡 含糖30%-60%

饮料

麦乳精：429/100 千卡

啤酒 1罐 150千卡

可乐 1罐 145千卡

蕃茄汁 1罐 45千卡

苹果汁 1杯 120千卡

葡萄原汁 1杯 395千卡 柠檬原汁 1杯 60千卡

柳橙原汁 1杯 110千卡 菠萝原汁 1杯 140千卡

汽水1罐 140-150千卡 葡萄酒1杯 (120ml) 95 千卡

绍兴酒 100毫升91.6千卡 陈年绍酒 100毫升102.8 千卡

高粱酒 100毫升324.8 千卡

汉堡

汉堡Hamburger：260千卡 9克脂肪

吉士汉堡Cheeburger：320千卡 13克脂肪

巨型MC汉堡Big Mac：560千卡 31克脂肪

鱼柳汉堡：560 千卡 28克脂肪

麦香鱼fellel 343千卡 13克脂肪

火腿蛋堡：314千卡

麦香鸡：519千卡 29克脂肪

鸡块：Chicken McNuggets

Mc Nuggets 4个 190千卡 11克脂肪

Mc Nuggets 6个 290千卡 17克脂肪

Mc Nuggets 9个 430千卡 26克脂肪

薯条(小) 263千卡

薯条(中) 479千卡

薯条(大) 605千卡

苹果派 260千卡 13克脂肪

4种冰旋风 Butterfinger McFlurry 620千卡 22克脂肪

M & M McFlurry 630千卡 23克脂肪

Nestle Crunch McFlurry 630千卡 24克脂肪

Oreo McFlurry 570千卡 20克脂肪

Vanilla Ice Cream Cone

蛋卷冰激凌：18大2卡 6克脂肪

3种口味的奶昔Vanilla strawberry choclate Shake：360千卡 9克脂肪

草莓圣代Strawberry Sundae：290千卡 7g脂肪

焦糖圣代 Hot Caramel Sundae：360千卡 10g脂肪

巧克力圣代：312千卡

沛果：296千卡 3克脂肪

松饼：186千卡 3克脂肪

蛋塔Egg McMuffin：290千卡13克脂肪

玉米浓汤：85/127 千卡

热巧克力：138千卡

黄油玉米一根：190千卡 3克脂肪

肯德基

肯德基 鸡腿堡 441千卡

辣味鸡香堡：396千卡

Hot and Spicy-Drumstick 140 千卡

Hot and Spicy-Thigh 390 千卡

鸡块(6块)：286千卡

香辣鸡翅膀6个Hot Wings：471千卡 33克脂肪

辣香鸡翅膀1只Chicken Whole Wing：180 千卡 11 克脂肪

小腿 140千卡 9克脂肪

整鸡腿Chicken Thigh - : 390 千卡 18克脂肪

鸡胸 450千卡 27克脂肪

苹果派： 260千卡

薯条(小) 205千卡

薯条(重量包) 563 千卡

奶昔 360千卡 9克脂肪

橘子汁： 80千卡

雪碧或者可乐：儿童 110千卡 小杯： 150千卡 中杯： 210千卡 大杯： 310

千卡

墨西哥鸡肉卷1个： 600千卡 34克脂肪

咋啦鸡腿堡Triple Crunch Zinger Sandwich w/ Sauce： 550千卡， 32克脂肪

上校鸡块3个Colonels Crispy Strips： 340千卡 16克脂肪

蛋塔Muffin： 290千卡 13克脂肪

6块鸡块 + 薯条(中) + 可乐(中)

玉米汤： 114千卡

6pcs Nugget Meal + French Fries (M) + Cola (M)

百士吉： 260千卡 13克脂肪

KFC肉汁土豆泥：一份136克 160千卡 6G脂肪

Popcorn Chicken small 360千卡 23克脂肪 Large 620千卡 40克脂肪

PIZZA HUT必胜客

必胜客铁板比萨

超级至尊super supreme：100克 238千卡 13克脂肪

香荤只尊meat's love：100克 271千卡 16克脂肪

田园风光veggie's love：100克 208千卡 9克脂肪

乳酪大会chee's love：100克 264千卡 13克脂肪

香辣精选：100克 264千卡 13克脂肪

低卡区

红茶、咖啡（不加糖、奶精）0-1千卡

番茄（100g）19千卡 蕃茄 1个 135g 约25千卡

海带（100g）23千卡

蘑菇（100g）28千卡

冬瓜（100g）7千卡

芹菜（100g）10千卡

芦笋 1杯 145g 30千卡

豆芽菜 1杯 125g 35千卡

包心菜 1杯 145g 30千卡

胡萝卜 1条 72g 30千卡（做蔬菜汤必备，不过最好晚一点放）。

花菜 1杯 125g 30千卡 芹菜 1条 40g 5千卡

黄瓜 6片 28g 5千卡 香菇 1杯 70g 20千卡

芥菜 1杯 140g 30千卡

洋葱 1杯 210g 60千卡（我经常做蔬菜汤的时候放进去，很多瘦身汤中都有洋葱）

青豆 1杯 170g 150千卡 青椒 1个 74g 15千卡

雪菜 100g 60千卡 竹笋 100g 40千卡

菜心 100g 40千卡 白菜 100g 40千卡

豆苗 100g 40千卡 丝瓜 100g 40千卡

大蒜 100g 40千卡（做汤放几个，还有味道）

生菜 100g 40千卡（经常吃生菜沙拉）

冬瓜 100g 40千卡

每100克(2两)不超过40卡路里

很适合减肥MM的蔬菜

椰菜、西芹、菜心、白菜、青椒、芥菜、椰菜花、
蒜、生菜、菠菜、冬瓜、蕃茄、韭黄、茼蒿，丝瓜、茄子、四季豆。

我建议大家做蔬菜汤的时候先把蔬菜用热水烫一下，这样子煮的时间很短，营养也不会流失）。

而且盐可以在吃的时候再放。

蔬菜汤和炒的蔬菜不能比。炒的不但营养流失了大部分，热量也增加了，甚至是成倍。

编辑本段单位换算卡、千卡、大卡、千卡、卡路里、千焦都是热量单位，它们之间的换算是：

1卡=1卡路里=4.186焦耳

1千卡=1千卡=1000卡=1000卡路里=4186焦耳=4.186千焦。

卡路里(简称“卡”，缩写为"calorie")的定义为将1克水在1大气压下提升1摄氏度所需要的热量。
1千卡等于1000卡路里，约4186焦耳。

大卡，相当于工程单位千卡/公斤（千卡），多用于营养计量和健身手册上。

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发