



Бургер Кинг-диета или как не поправиться от фастфуда

Таблица калорийности блюд из меню "Бургер Кинг"

Наименование	Вес порции (г.)	Калорийность блюда (ккал.)
Бутерброды		
Воппер	279	576
Воппер с сыром	304	680
Воппер Мини	154	319
Двойной Воппер	355	815
Тройной Воппер	431	1036
Биг Кинг	200	424
Биг Кинг XXL	345	936
Тендеркрисп	269	622
Криспи Чикен	189	485
Лонг Чикен	209	580
Гриль Чикен Барбекю	298	694
Чизбургер	122	242
Гамбургер	110	200
Наггетс Бургер	155	419
Стейкхаус	150	416
Фиш Кинг	127	484
Фокачча Фреш	224	406
Картошка		
Картофель Фри	74	203
Кинг Фри	116	319
Кинг Фри маленькая	106	288
Картофель Деревенский	170	379
Салаты		
Криспи Чикен	209	230
Салат Цезарь	100	97
Салат Микс	75	18
Кинг Салат	127	26
Луковые кольца	95	278
Курица		
Наггетсы (4 шт.)	64	176
Наггетсы (6 шт.)	96	264
Наггетсы (9 шт.)	144	396
Крылышки Кинг (4 шт.)	115	253
Крылышки Кинг (6 шт.)	172	380
Крылышки Кинг (9 шт.)	258	570
Десерты		
Горячий Брауни с мороженым	130	434
Рожок	69	108
Бельгийская вафля с мороженым	100	435

Айс Твист Клубника с печеньем	170	237
Сандей шоколадный	150	268
Горячий блонди	80	356
Чизкейк с клубничной глазурью	100	304
Шоколадный Шейк	100	154