

Количество воды в разных продуктах

Проценты	Продукты
100%	Вода
90-99%	Нежирное молоко, дыня, арбуз, салат, капуста, шпинат, вареная тыква
80-89%	Фруктовые соки, йогурт, яблоки, виноград, апельсины, морковь, вареная брокколи, груши, ананас
70-79%	Бананы, авокадо, домашний сыр, свежие сыры, жареный картофель, вареная кукуруза, отварная ветчина, креветки
60-69%	Макароны, бобовые, лосось, мороженое, жареная куриная грудка
50-59%	Фарш, хот-доги, сыр фета, жареное филе говядины
40-49%	Пицца
30-39%	Сыр чеддер, хлеб
20-29%	Пряные копченые колбаски, пирожные, печенье
10-19%	Сливочное масло, маргарин, изюм
1-9%	Грецкие орехи, жареный арахис, печенье с шоколадными кусочками, крекеры, злаки, арахисовое масло
0%	Растительные масла, сахара