

## Соответствие 1 хлебной единице продуктов питания

Продукты	Мера	Масса или объем	Ккал
<b>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>			
Молоко (цельное, топленое), кефир, простокваша, сливки (любой жирности), сыворотка, пахта	1 стакан	250 мл	
Молоко сухое в порошке		30 г	
Молоко сгущенное без сахара (7,5-10%-й жирности)		110 мл	160—175
Цельное молоко 3,6%-й жирности	1 стакан	250 мл	155
Простокваша	1 стакан	250 мл	100
Творожная масса (сладкая)		100 г	
Сырники	1 средний	85 г	
Мороженое (в зависимости от сорта)		65 г	
Йогурт 3,6%-й жирности	1 стакан	250 мл	170
<b>ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ</b>			
Хлеб белый, булки любые (кроме сдобных)	1 кусок	20 г	65
Хлеб серый, ржаной	1 кусок	25 г	60
Хлеб из муки грубого помола с отрубями	1 кусок	30 г	65
Хлеб диетический	2 куска	25 г	65
Сухари	2 шт.	15 г	55
Панировочные сухари	1 ст. ложка с горкой	15 г	50
Крекеры (сухое печенье, сушки)	5 шт.	15 г	70
Соленые палочки	15 шт.	15 г	55
<b>МУЧНЫЕ И КРУПЯНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>			
Тесто сырое: — слоеное		35 г	140

Продукты	Мера	Масса или объем	Ккал
— дрожжевое		25 г	135
Крупа любая (в т.ч. манная *) — сырая	1 ст. ложка с горкой	20 г	50—60
— рис (сырой/каша)	1 ст./2 ст. ложки с горкой	15/45 г	50—60
— вареная (каша)	2 ст. ложки с горкой	50 г	50—60
Макаронные изделия — сухие	1,5 ст. ложки	20 г	55
— отварные	3—4 ст. ложки	60 г	55
Мука тонкого помола, ржаная	1 ст. ложка с горкой	15 г	50
Мука грубого помола, цельные зерна пшеницы	2 ст. ложки	20 г	65
Мука соевая цельная, полужирная	4 ст. ложки с верхом	35-45 г	200
Крахмал (картофельный, кукурузный, пшеничный)	1 ст. ложка с горкой	15 г	50
Отруби пшеничные	12 ст. ложек с верхом	50 г	135
«Попкорн»	10 ст. ложек	15 г	60
Блины	1 большой	50 г	125
Оладьи	1 средняя	50 г	125
Клецки	3 ст. ложки	15 г	65
Выпечка из теста		50 г	55
Вареники	2 шт.		
<b>МЯСНЫЕ БЛЮДА, СОДЕРЖАЩИЕ МУКУ</b>			
Пельмени	4 шт.		
Пирожок с мясом	Менее 1 шт.		

Продукты	Мера	Масса или объем	Ккал
Котлета	1 шт. средняя		
Сосиски, вареная колбаса	2 шт.	160 г	
РАФИНИРОВАННЫЕ УГЛЕВОДЫ			
Сахар-песок*	1 ст. ложка без горки, 2 чайные ложки	10 г	50
Сахар кусковой (рафинад)*	2,5 куска	10—12 г	50
Варенье, мед	1 ст. ложка, 2 чайные ложки без горки	15 г	50
Фруктовый сахар (фруктоза)	1 ст. ложка	12 г	50
Сорбит	1 ст. ложка	12 г	50
ОВОЩИ			
Горошек (зеленый и желтый, свежий и консервированный)	4 ст. ложки с горкой	110 г	75
Бобы, фасоль	7—8 ст. ложек	170 г	75
Кукуруза — в зернах (сладкая консервированная)	3 ст. ложки с горкой	70 г	75
— в початке	0,5 крупного	190 г	75
Картофель — отварной, печеный клубень	1 средний	65 г	55
— пюре*, готовое к употреблению (на воде)	2 ст. ложки с горкой	80 г	80
— пюре*, готовое к употреблению (на воде и масле)	2 ст. ложки с горкой	90 г	125
— жареный, фри	2—3 ст. ложки (12 шт.)	35 г	90
— сухой		25 г	

Продукты	Мера	Масса или объем	Ккал
Картофельные чипсы		25 г	145
Картофельные оладьи		60 г	115
Кукурузные и рисовые хлопья (готовые завтраки)	4 ст. ложки с верхом	15 г	55
Мюсли	4 ст. ложки с верхом	15 г	55
Свекла		110 г	55
Соевый порошок	2 ст. ложки	20 г	
Брюква, брюссельская и красная капуста, красный перец, лук-порей, сельдерей, сырая морковь, кабачки		240—300 г	
Вареная морковь		150—200 г	
<b>ФРУКТЫ И ЯГОДЫ</b>			
Абрикос (с косточкой/без косточки)	2—3 средних	130/120 г	50
Айва	1 шт. крупная	140 г	
Ананас (с кожурой)	1 большой кусок	90 г	50
Апельсин (с кожурой/без кожуры)	1 средний	180/130 г	55
Арбуз (с коркой)	1/8 часть	250 г	55
Банан (с кожурой/без кожуры)	1/2 шт. средней величины	90/60 г	50
Брусника	7 ст. ложек	140 г	55
Бузина	6 ст. ложек	170 г	70
Вишня (с косточками)	12 крупных	110 г	55
Виноград*	10 шт. средней величины	70—80 г	50
Груша	1 небольшая	90 г	60
Гранат	1 шт. крупная	200 г	
Грейпфрут (с кожурой/без кожуры)	1/2 шт.	200/130 г	50

Продукты	Мера	Масса или объем	Ккал
Гуава		80 г	50
Дыня «Колхозница» с коркой	1/12 часть	130 г	50
Ежевика	9 ст. ложек	170 г	70
Земляника	8 ст. ложек	170 г	60
Инжир (свежий)	1 шт. крупная	90 г	55
Киви	1 шт. средней величины	120 г	55
Каштаны		30 г	
Клубника	10 средних	160 г	50
Клюква	1 лукошко	120 г	55
Крыжовник	20 шт.	140 г	55
Лимон		150 г	
Малина	12 ст. ложек	200 г	50
Мандарины (с кожурой/без кожуры)	2—3 шт. средних или 1 большой	160/120 г	55
Манго	1 шт. небольшая	90 г	45
Мирабель		90 г	
Папайя	1/2 шт.	140 г	50
Нектарин (с косточкой/без косточки)	1 шт. средняя	100/120 г	50
Персик (с косточкой/без косточки)	1 шт. средняя	140/130 г	50
Сливы синие (с косточками/без косточек)	4 шт. маленьких	120/110 г	50
Сливы красные	2—3 средних	80 г	50
Смородина — черная	6 ст. ложек	120 г	
— белая	7 ст. ложек	130 г	
— красная	8 ст. ложек	150 г	

Продукты	Мера	Масса или объем	Ккал
Фейхоа	10 шт. средней величины	160 г	
Хурма	1 средняя	70 г	
Черешня (с косточками)	10 шт.	100 г	55
Черника, голубика	8 ст. ложек	170 г	55
Шиповник (плоды)		60 г	
Яблоко	1 среднее	100 г	60
Сухофрукты — бананы		15 г	50
— курага	2 шт.	20 г	50
— остальные		20 г	50
Соки натуральные 100%-ные, без добавления сахара			
— виноградный*	1/3 стакана	70 г	В среднем 60
— сливовый, яблочный	1/3 стакана	80 мл	
— красносмородиновый	1/3 стакана	80 г	
— вишневый	1/2 стакана	90 г	
— апельсиновый	1/2 стакана	110 г	
— грейпфрутовый	1/2 стакана	140 г	
— ежевичный	1/2 стакана	120 г	
— мандариновый	1/2 стакана	130 г	
— клубничный	2/3 стакана	160 г	
— малиновый	3/4 стакана	170 г	
— томатный	1,5 стакана	375 мл	
— свекольный, морковный	1 стакан	250 мл	
Квас, пиво	1 стакан	250 мл	
Кока-кола, пепси-кола*	1/2 стакана	100 мл	
"FAST-FOOD"			
Гамбургер двойной — 3 ХЕ; Биг-мак тройной — 1 ХЕ; пакет картофеля-фри маленький — 1 ХЕ; пицца (300 г) — 6 ХЕ			

Продукты	Мера	Масса или объем	Ккал
По хлебным единицам не подсчитываются мясо, рыба, сыры, творог (не сладкий), сметана, майонез			
— пиво светлое	До 0,5 л		
— овощи и зелень в обычных порциях (до 200 г): листовой салат, огурцы, петрушка, укроп, репчатый лук, цветная, белокочанная капуста, редис, редька, репа, ревен, шпинат, грибы, помидоры		До 200 г	В среднем 40
<b>ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ</b>			
— арахис с кожурой	45 шт.	85 г	375
— грецкие орехи	1/2 лукошка	90 г	630
— кедровые орешки	1/2 лукошка	60 г	410
— лесные орехи	1/2 лукошка	90 г	590
— миндаль	1/2 лукошка	60 г	385
— орехи «Кешью»	3 ст. ложки	40 г	240
— семечки подсолнечные		более 50 г	300
— фисташки	1/2 лукошка	60 г	385

*\* данные продукты не рекомендуется употреблять при сахарном диабете из-за высокого гликемического индекса.*

*1 ХЕ — количество продукта, содержащее 10—12 г чистых углеводов*

*1 ХЕ повышает уровень глюкозы в крови на 1,7—2,2 ммоль/л*

*Для усвоения 1 ХЕ требуется 1—4 ЕД инсулина*

*1 стакан=250 мл; 1 кружка=300 мл; 1 лукошко=250 мл*