

Соответствие 1 хлебной единице продуктов питания

| Продукты | Мера | Масса или объем | Ккал |
|---|----------------------|-----------------|---------|
| МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ | | | |
| 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 |
| ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ | | | |
| 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 |
| МУЧНЫЕ И КРУПЯНЫЕ ПРОДУКТЫ | | | |
| 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. | | |
| МЯСНЫЕ БЛЮДА, СОДЕРЖАЩИЕ МУКУ | | | |
| 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 | |
| ФРУКТЫ И ЯГОДЫ | | | |
| 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, ревень, шпинат, грибы, помидоры | | До 200 г | В среднем 40 |
| ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ | | | |
| — 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

Подписано в печать 18.04.05. Формат 60х90 1/16. Усл. печ л. 1,06. Тираж 2000 экз. Заказ №

НПК «Тэхналогія». ЛИ № 02330/0133466 от 09.02.05. 220007, г. Минск, ул. Левкова, 19

Отпечатано ООО «Тіпаграфія Макарова і К°». Спец. разрешение (лицензия) № 02330/056703 от 05.12.03.

Г. Минск, Староборисовский тракт, 40-211