Таблица хлебных единиц.

Объем продуктов, в которых содержится 1 ХЕ (1 ХЕ = 12-15 г. углеводов).

За день нужно съедать углеводов на 10-14 ХЕ.

За один приём пищи нужно съедать 3-4 ХЕ.

А. Молочные продукты

Молоко, кефир или простокваша - 1 стакан

Б. Хлеб, макаронные изделия, крупы

Хлеб, булки любые (кроме сдобных) из муки 2сорта (грубого помола).

Хлеб – 1 кусочек толщиной 1см.

Крупа варённая, любая кроме риса и манки – 2 ст.ложки.

В. Продукты, содержащие крахмал

Картофель

картошка -1 шт.размером с куриное яйцо

Кукуруза - 0,5 крупного початка

Горох, фасоль, бобы (вареные) -1/2 стакана

Крахмал -1,5 столовые ложки

Г. Фрукты

Абрикос- 3 средних (110 г)

Ананас-1 ломтик (90 г)

Апельсин-1 средне крупный (170 г)

Арбуз- 400 г с кожурой

Банан- 0,5 крупного

Вишня-15 крупных (100 г)

Груша- 1 маленькая

Гранат-1 крупный (200 г)

Дыня- 300 г с кожурой

Д. Ягоды

(земляника,-ежевика, черника, малина, смородина, брусника, клюква) - 1 чашка (140-160 г)

Клубника- 10 средних

Е. Фрукты.

Мандарины- 3 мелких (170 г)

Манго- 80 г

Персик- 1 средний (120 г)

Сливы синие- 3-4 средних (100 г)

Сливы красные- 2-3 средних (80 г)

Хурма- 1 средняя (80 г)

Яблоко-1 среднее (100 г)

Д Соки.

Сок грейпфрута- 1/2 стакана (130 мл)

Сок апельсина- 1/2 стакана (100 мл)

Сок яблочный - менее 1/3 стакан

Квас-1 стакан (250 мл)

Компот из сухофруктов - 1,5 стакана

ИСКЛЮЧИТЬ

Сахар - песок - 1 ст. ложка - кусковой - 2,5 куска. Пиво -1 стакан (250 мл)