Список рекомендуемых продуктов

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **Содержание в 100 г продукта, г** | **Калорийность, ккал****(в 100 г)** | **Порция в 1 ХЕ** | **ГИ** |
| **Белки** | **жиры** | **углеводы** |
| простые | крахмал |
| **1 группа (наиболее предпочтительные продукты)** |
| **Источники белка** |
| Белок яйца варёный | 3 | - | - | 0,15 | 13 | нет углеводов |   |
| МЯСО, ПТИЦА |
| Телятина отварная | 30,7 | 0,9 | - | - | 131 | нет углеводов |   |
| Курица отварная | 25,2 | 7,4 | - | - | 170 | нет углеводов |   |
| Индейка отварная | 25,3 | 10,4 | - | - | 195 | нет углеводов |   |
| Кролик отварной | 24.6 | 7,7 | - | - | 170 | нет углеводов |   |
| **РЫБА ОТВАРНАЯ ИЛИ ПРИПУЩЕННАЯ** |
| Горбуша | 22,9 | 7,8 | - | - | 162 | нет углеводов |   |
| Камбала | 18,3 | 3,3 | - | - | 103 | нет углеводов |   |
| Минтай | 17,6 | 1 | - | - | 79 | нет углеводов |   |
| Окунь морской | 19,9 | 3,6 | - | - | 112 | нет углеводов |   |
| Судак | 21.3 | 1,3 | - | - | 97 | нет углеводов |   |
| Треска | 17,8 | 0,7 | - | - | 78 | нет углеводов |   |
| Хек | 18,5 | 2,3 | - | - | 95 | нет углеводов |   |
| Щука | 21,3 | 1,3 | - | - | 97 | нет углеводов |   |
| Кальмар (Филе) | 18 | 2,2 | - | - | 75 | нет углеводов |   |
| Креветки | 17,8 | 1,1 | - | - | 81 | нет углеводов |   |
| **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ** |
| Молоко обезжирен. | 3 | 0,05 | 4,7 | - | 31 | 250 мл | 25 |
| Кефир обезжиренный | 4,3 | 1 | 5,30 | - | 49 | 250 мл | 25 |
| Йогурт 1.5% без сахара | 5 | 15 | 3.5 | - | 51 | 250 мл | 15 |
| Творог нежирный | 18 | 0,6 | 1.8 | - | 88 | 100 г |   |
| **ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ** |
| Гречневая рассыпчатая каша | 5,9 | 1,6 | 0,6 | 29,9 | 163 | 40 г(1,5 ст.л.) | 40 |
| Гречневая вязкая каша на воде | 3.2 | 3 | 1,3 | 15,8 | 90 | 75 г(3 ст.л.) | 40 |
| Перловая каша | 3,1 | 0,4 | 0,5 | 21,6 | 106 | 60 г  (2,5 ст.л.) | 50 |
| Овсяная вязкая каша на воде | 3 | 1,7 | 1,2 | 13,8 | 88 | 75 г(3 ст.л.) | 40 |
| Пшеничная каша(Полтавская) на воде | 3,2 | 0,3 | 1,6 | 17,1 | 92 | 70 г(3 ст.л.) | 50 |
| Ячневая каша рассыпчатая | 3.4 | 0,4 | 0,5 | 21,6 | 108 | 60 г(2,5 ст.л.) | 50 |
| Ячневая каша вязкая | 2,3 | 0,3 | 1,3 | 14,4 | 76 | 90 г (3,5 ст.л.) | 50 |
| Горошек зеленый | 5 | 0,2 | 6 | 6,8 | 73 | 190г(8ст.л.) | 35 |
| Зелень (петрушка, укроп, салат, щавель) | 1,5-3,7 | 0,4 | 1,7-6,8 | 0,6-1,2 | 17-49 | 600 г | 0-15 |
| Капуста белокочан. | 1.8 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 27 | 250 г | 15 |
| Капуста цветная отв. | 0 | 0,3 | 3.5 | 0,5 | 26 | 250 г | 15 |
| Кабачки припущенные | 0,7 | 1,9 | 5,3 | - | 40 | 200 г | 15 |
| Лук зеленый (перо) | 1,3 | - | 3,5 | - | 19 | 180 г | 15 |
| Лук репчатый | 1.4 | - | 9 | 0,1 | 41 | 150 г | 20 |
| Морковь | 1.3 | 0,1 | 7 | 0,2 | 34 | 150 г | 85 |
| Огурцы | 0,7 | 0,1 | 1,8 | 0,1 | 11 | 600 г | 25 |
| Перец сладкий | 1,3 | - | 5,2 | 0,1 | 26 | 250 г | 15 |
| Редис | 1,2 | 0,1 | 3,5 | 0,3 | 21 | 300 г | 15 |
| Репа | 1.5 | - | 5 | 0,3 | 27 | 225 г | 15 |
| Томаты | 1,1 | 0,2 | 3,5 | 0,3 | 31 | 300 г | 20 |
| Дыня | 0,6 | - | 9 | 0,1 | 38 | 130 г | 45 |
| Абрикосы | 0,9 | 0,1 | 9 | - | 41 | 120 г (2 шт.) | 35 |
| Алыча | 0,2 | - | 6,4 |   | 27 | 100 г (4-5 шт.) | 25 |
| Апельсин (вес без кожуры) | 0,9 | 0,2 | 8,1 | - | 40 | 130 г | 40 |
| Грейпфрут (вес без кожуры) | 0,9 | 0,2 | 6,5 | - | 35 | 130 г (1/2 шт.) | 25 |
| Вишня | 0,8 | 0,5 | 10,3 |   | 52 | 90 г (13 шт.) | 25 |
| Гранат (вес без кожуры) | 0,9 |   | 11,2 | - | 52 | 100 г | 30 |
| Груша | 0,4 | 0,3 | 9 | 0,5 | 42 | 100 г (1шт.) | 33 |
| Киви | 1,1 | 0,5 | 8 |   | 47 | 125 г | 50 |
| Лимон | 0,9 | 0,1 | 3 | - | 33 | 150г (1/2 шт.) | 20 |
| Мандарин (вес без кожуры) | 0,8 | 0,3 | 8,1 | - | 40 | 120 г (2 шт.) | 40 |
| Персики | 0,9 | 01 | 9,5 |   | 43 | 130 г (1шт.) | 30 |
| Слива | 0,8 | - | 9,5 | 0,1 | 43 | 70 г (1 шт.) | 25 |
| Черешня | 1,1 | 0,4 | 10,6 | \_ | 50 | 100 г (10 шт.) | 25 |
| Яблоки | 0,4 | 0,4 | 9 | 0,8 | 45 | 100 г (1шт.) | 35 |
| Брусника | 0,7 | 0,5 | 8 | - | 43 | 170г(7ст.л.) | 25 |
| Клубника | 0,8 | 0,4 | 6,2 | 0,1 | 34 | 190 г | 40 |
| Клюква | 0,5 | - | 3,8 | - | 26 | 150г | 20 |
| Крыжовник | 0,7 | 0,2 | 9,1 | - | 43 | 140 г (20 шт.) | 40 |
| Малина | 0,8 | 0,3 | 8,3 | - | 42 | 170 г (11 ст.л) | 30 |
| Смородина красная | 0,6 | 0,2 | 7,3 |   | 39 | 150 г(8ст.л.) | 30 |
| Смородина черная | 1 | 9,2 | 6,7 | 0,6 | 38 | 120г(6ст.л.) | 30 |
| Грибы белые свежие | 3.7 | 1,7 | 1,1 |   | 23 | нет углеводов |   |
| Шампиньоны свежие | 4,3 | 1 | 0,1 | - | 27 | нет углеводов |   |
| Капуста квашеная | 1,8 | - | 4,4 | - | 19 | 220 |   |