ОГРАНИЧИВАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **Содержание в 100 г продукта, г** | | | | **Калорийность, ккал** **(в 100 г)** | **Порция в 1 ХЕ** | **ГИ** |
| **Белки** | **жиры** | **углеводы** | |
| простые | крахмал |
| **2 группа (МЕНЕЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ)** | | | | | | | |
| **СЫРЫ***- высокая калорийность, негативное влияние на холестерин, полезны как источник кальция, в таблице приведены сыры для примера, состав и калорийность других сыров уточнять по упаковке.* | | | | | | | |
| Голландский | 26 | 26,8 | \_ | \_ | 352 | нет углеводов | |
| Костромской | 25,2 | 26,3 | \_ | \_ | 345 | нет углеводов | |
| Брынза | 17,9 | 20.1 | \_ | \_ | 260 | нет углеводов | |
| **Растительные масла**(предпочтительно употреблять оливковое, рапсовое масло) | - | 99,8 | - | - | 899 | нет углеводов, не влияют на холестерин, ограничение - из-за высокой калорийности | |
| **КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ *– содержание углеводов отличается в зависимости от состава, ограничивают из-за высокого содержания соли, использования консервантов*** | | | | | | | |
| **КАШИ, ХЛЕБ***(ограничивают из-за высокого гликемического индекса)* | | | | | | | |
| Рисовая вязкая на воде | 1.5 | 0,1 | 1,1 | 16,3 | 78 | 75 г | 70 |
| Пшенная рассыпчатая | 4.7 | 1,1 | 0,7 | 25,4 | 135 | 55 г | 50 |
| Пшенная вязкая на воде | 3 | 0,7 | 1,4 | 16,2 | 90 | 75 г | 50 |
| Овсяная из «Геркулеса» вязкая на воде | 2,9 | 1,4 | 1,7 | 13,1 | 84 | 95 г | 55 |
| Хлеб ржаной | 6,5 | 1,1 | - | 41,3 | 190 | 30 г | 50 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 7 | 1,1 | - | 40,3 | 193 | 30 г | 60 |
| Хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 8,1 | 1,2 |  | 42 | 203 | 30 г | 65 |
| Свекла отварная | 1,8 | - | 10,6 | 0,2 | 49 | 140 г | 70 |
| Арбуз без кожуры | 0,7 | 0,2 | 8,7 | 0,1 | 38 | 135 г | 70 |
| Ананас | 0,4 | 0,2 | 11,5 | - | 49 | 100 г | 65 |
| Бананы (вес без кожуры) | 1,5 | 0,1 | 19 | 2 | 89 | 60 г | 60 |
| Виноград | 0,6 | 9,2 | 15 | - | 65 | 70 г (10 шт.) | 55 |
| Хурма | 0,5 | - | 13,2 | - | 53 | 90 г | 55 |
| Картофель отварной в мундирах | 2,4 | 0,4 | 0,5 | 11 | 82 | 110 г | 65 |
| **Сок томатный без сахара** | 1 | - | 3,3 | 0,2 | 19 | 250 мл | 15 |
| **ОРЕХИ  и семечки без кожуры (ограничиваются по причине высокой калорийности)** | | | | | | | |
| Арахис | 26,3 | 45,2 | 9,9 | | 552 | 100 г |  |
| Грецкий орех | 15,6 | 65,2 | 11,1 | | 656 | 90 г |  |
| Кешью | 18,5 | 48,5 | 24,5 | | 600 | 40 г |  |
| Миндаль | 18,6 | 57,7 | 20 | | 609 | 50 г |  |
| Фундук | 16,1 | 66,9 | 15,8 | | 707 | 63 г |  |
| Семена подсолнечника | 20,8 | 51,46 | 20 | | 584 | 50 г |  |
| Семена тыквы | 30 | 49 | 14,7 | | 574 | 68 г |  |