**Нерекомендуемые продукты**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **Содержание в 100 г продукта, г** | | | | **Калорийность, ккал** **(в 100 г)** | **Порция в 1 ХЕ** | **ГИ** |
| **Белки** | **жиры** | **углеводы** | |
| простые | крахмал |
| **НЕРЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ** | | | | | | | |
| **МЯСО, ПТИЦА** | | | | | | | |
| Свинина отварная | 22,6 | 31,6 | - | - | 375 | Нет углеводов, больше 100г – влияние белков на глюкозу крови индивидуально. Негативное влияние на холестерин. | |
| Свинина жареная | 20 | 24,2 | - |  | 298 |
| Шашлык из баранины | 22,9 |  | - | 3 | 372 |
| Утка отварная | 19,7 | 18,8 | - | - | 248 |
| Утка жареная | 22,6 | 19,5 | - | - | 266 |
| Паштет из печени | 18 | 15,3 | - | 4,7 | 227 |
| Мясные консервы разные | 15-20 | 15-22 |  | - | 195-298 |
| Печень говяжья тушеная | 11 | 9,6 | - | - | 165 |
| Шницель рубленый из свинины | 13,5 | 42,5 | - | 10,1 | 477 | 120 г (1шт.) | 50 |
| Котлеты из говядины | 14,6 | 11,8 | - | 13,6 | 220 | 90 г (1шт.) | 50 |
| **КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ** | | | | | | | |
| Колбаса вареная | 11.7 | 22,8 | - | 2,8 | 252 | Приведены средние значения. Состав и калорийность могут значительно отличаться. Количество углеводов, калорийность необходимо уточнять по упаковке в разделе «Пищевая ценность». Негативное влияние на холестерин. | |
| Колбаса краковская | 16,2 | 44.6 | - | - | 466 |
| Колбаса таллинская | 17,1 | 33,8 | - | - | 373 |
| Сервелат | 24 | 40,5 | - | - | 461 |
| Сардельки говяжьи | 11,4 | 18,2 | - | 1,5 | 215 |
| Сардельки свиные | 10,1 |  | - | - | 332 |
| Сосиски молочные | 11 | 23,9 | - | 1.6 | 266 |
| Ветчина | 22,6 | 20,9 | - | - | 279 |
| **РЫБА СОЛЕНАЯ** | | | | | | | |
| Килька | 17.1 | 77 |  | - | 137 | Нет углеводов, больше 100г – влияние белков на глюкозу крови индивидуально. Ограничение – из-за высокого содержания соли, продуктов копчения | |
| Сельдь | 17,5 | 11.4 | - | - | 173 |
| Рыба копченая треска | 26 | 1,2 |  |  | 115 |
| Рыба копч. скумбрия | 23 4 | 6,4 | - | - | 150 |
| **РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ** | | | | | | | |
| Печень трески натуральная | 4,2 | 65,7 | - | 1,2 | 613 | Нет углеводов, больше 100г – влияние на глюкозу крови индивидуально, количество углеводов необходимо уточнять по упаковке в разделе «Пищевая ценность». | |
| Сардины в масле | 17,9 | 19.7 | - | - | 249 |
| Сайра, в масле бланш. | 18,3 | 23,3 | - | - | 283 |
| Шпроты | 17,4 | 32,4 | - | 0,4 | 363 |
| **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (**высокая жирность,негативное  влияние на холестерин, высокая калорийность) | | | | | | | |
| Какао со сгущенным молоком и сахаром | 8,2 | 7,5 | 43,5 | - | 309 | 30 мл | 80 |
| Масло сливочное | 0,5 | 82,5 | 0,8 | - | 748 | нет углеводов, негативное  влияние на холестерин, высокая калорийность | |
| Молоко сгущенное без сахара (7,5%) | 7 | 8,3 | 9,5 | - | 140 | 120 г | 30 |
| Молоко сгущенное с сахаром | 7,2 | 85 | 43,5 | \_ | 320 | 30 мл | 80 |
| Сливки сгущенные с сахаром | 8 | 19 | 37 |  | 382 | 35 мл | 80 |
| Сливки 10% | 3 | 10 | 4 | - | 118 | 250 мл (1 ст.) | 30 |
| Сметана 20% | 2,8 | 20 | 3,2 | - | 206 | негативное  влияние на холестерин, высокая калорийность | |
| Сырки и массы творожные | 7,1 | 23 | 26 | - | 341 | 50 г | 70 |
| Сырки глазированные | 8,5 | 27.8 | 30,5 | - | 407 | 40 г | 70 |
| Творог жирный 18% | 14 | 18 | 2,8 | - | 232 | Влияние на глюкозу крови индивидуально | |
| **Источники углеводов** | | | | | | | |
| Каши манная, кукурузная жидкая на воде | 1,7 | 01 | 2,2 | 10,7 | 60 | 100 г | 75 |
| Картофель жареный | 2,8 | 45 | 1,6 | 21,8 | 192 | 50 г (4 ст.л.) | 60-75 |
| Пюре картофельное  на воде без масла | 1,7 | 1 | 16 | | 78 | 60 | 85-95 |
| Макарон.изделия отварные | 4,1 | 0,4 | 0,6 | 18,4 | 120 | 60 г (в сухом виде – 15 г) | 60 |
| Батон | 8 | 0,9 | 0,8 | 48,1 | 235 | 25 г | 80 |
| **КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (продукты приведены для примера, состав и  калорийность продуктов необходимо уточнять на упаковке в разделе «Пищевая ценность»)** | | | | | | | |
| Бублики | 9 | 11 | 1,1 | 55,4 | 284 | 20 г | 80 |
| Вафли с фрукт. начинками | 3.2 | 2,8 | 63,8 | 16,3 | 350 | 15 г | 65 |
| Зефир, пастила | 0,5 | \_ | 76,8 | 3, 6 | 310 | 12 г | 65 |
| Карамель с фрукт. начинкой | 0,1 | 0,1 | 80,9 | 11,2 | 357 | 13 г | 60 |
| Конфеты шоколадные | 5,8 | 32 | 48,6 | 9,3 | 535 | 20 г | 50 |
| Крекер | 11 | 13 | 67 | | 352 | 15 г | 80 |
| Мармелад желейный | \_ | 0,1 | 68,2 | 9.5 | 302 | 16 г | 60 |
| Печенье простое, сладкое | 6,5 | 11, 8 | 23,6 | 50,8 | 436 | 15 г (1 шт.) | 55 |
| Печенье Мария | 8 | 9,5 | 71 | | 410 | 14 г (2 шт.) | 55 |
| Пирожки печеные | 12,9 | 7,2 | 4,1 | 33,3 | 268 | 35 г ( 1 шт.) | 50 |
| Пирожное слоеное с кремом | 5,4 | 38, 6 | 16,1 | 30,3 | 555 | 20 г (1/2 шт.) | 75 |
| Пирожное бисквитное | 4,7 | 93 | 55,6 | 86 | 351 | 20 г (1/2 шт.) | 75 |
| Пирожное песочное | 5,1 | 18 5 | 35,5 | 27, 3 | 435 | 20 г (1/2 шт.) | 75 |
| Пирожное заварное с кремом | 5.9 | 10,2 | 42,6 | 12,6 | 329 | 25 г (1/2 шт.) | 75 |
| Пряники | 4,8 | 2,8 | 43 | 34,7 | 350 | 15 г (1шт.) | 65 |
| Сдоба | 8 | 5,6 | 5,3 | 46,5 | 299 | 25 г | 85 |
| Сушки простые | 10.9 | 13 | 1 | 67 | 335 | 20 г (1 шт.) | 50 |
| Сухари | 9 | 9,5 | 12,3 | 52,9 | 386 | 15 г (1 шт.) | 50 |
| Халва подсолнечная | 11,6 | 29, 7 | 41,5 | 1,1 | 523 | 30 г | 70 |
| Шоколад молочный | 6,9 | 35, 7 | 49,5 | 2,9 | 550 | 25 г | 35 |
| Шоколад горький | 5,4 | 35,3 | 47,2 | 5,4 | 540 | 25 г | 25 |
| **МОРОЖЕНОЕ (продукты приведены для примера, состав и  калорийность продуктов необходимо уточнять на упаковке в разделе «Пищевая ценность»)** | | | | | | | |
| Молочное | 3,2 | 35 | 15,5 |  | 126 | 80 г (1шт.) | 60 |
| Сливочное | 3,3 | 10 | 14 | \_ | 179 | 80 г (1 шт.) | 60 |
| Пломбир | 3,2 | 15 | 15 | \_ | 227 | 80 г (1 шт.) | 60 |
| Эскимо | 3,5 | 20 | 14,3 | \_ | 270 | 80 г (1 шт.) | 60 |
| **СУХОФРУКТЫ** | | | | | | | |
| Курага | 5,2 | - | 55 | - | 234 | 20 г (2 шт.) | 30 |
| Изюм | 1.8 | - | 66 | - | 262 | 20 г (10 шт.) | 65 |
| Чернослив | 2,3 | - | 57,8 | 0,6 | 242 | 20 г (2 шт.) | 25 |
| Яблоки сушеные | 2,2 | - | 44,6 | 3,4 | 199 | 20 г (5 шт.) | 30 |
| Финики | 2,5 | - | 68,5 | 0 | 281 | 25 г (3 шт.) | 60 |
| **СОКИ НАТУРАЛЬНЫЕ БЕЗ САХАРА** | | | | | | | |
| Абрикосовый | 0,5 |  | 13,7 |  | 56 | 90 мл  (1/3 ст.) | 40 |
| Апельсиновый | 0,7 |  | 12,8 |  | 54 | 110 мл (1/2 ст.) | 45 |
| Виноградный | 0,3 |  | 13,8 |  | 54 | 70мл (1/4 ст.) | 40 |
| Вишневый | 0,7 |  | 10,2 |  | 47 | 90 мл  (1/3 ст.) | 40 |
| Грейпфрутовый | 0,3 |  | 8 |  | 36 | 140 мл (1/2 ст.) | 40 |
| Персиковый | 0,3 |  | 17 |  | 66 | 100 мл (1/2 ст.) | 40 |
| Сливовый | 0.3 |  | 16,1 |  | 66 | 80мл (1/4 ст.) | 40 |
| Яблочный | 0,5 |  | 9.1 |  | 38 | 90 мл  (1/3 ст.) | 40 |
| Кисель клюквенный без сахара | 0,03 | \_ | 10,6 | 3 | 54 | 80-90 мл (1/3 ст.) | 50 |
| Компот из сухофруктов без сахара | 0,4 |  | 15,1 | - | 60 | 80-90 мл (1/3 ст.) | 60 |
| **СОУСЫ** | | | | | | | |
| Соус томатный | 2,5 | \_ | 20,8 | 1 | 98 | 50 мл | 50 |
| Майонез | 2.8 | 67 | 2,6 | - | 624 1 ч.л. - 31 | Количество углеводов необходимо уточнять по упаковке, негативное  влияние на холестерин, высокая калорийность | |
| **ПРОЧЕЕ** | | | | | | | |
| Мед натуральный | 0,8 | - | 74,8 | 5,5 | 314 | 15 г (1 ст.л.жидкого меда) | 80 |
| Сахар | - | - | 99,8 | - | 379 | 10 грамм (2 чайные ложки без горки, 2 кусочка рафинада) | 60 |