



Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Централизованная библиотечная система г.Таганрога
Центральная городская публичная библиотека имени А.П.Чехова

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

«ГИД ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ЛИЦ СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ.»



**За 1ХЕ принимается количество продукта,
содержащее 10-15г. углеводов.**

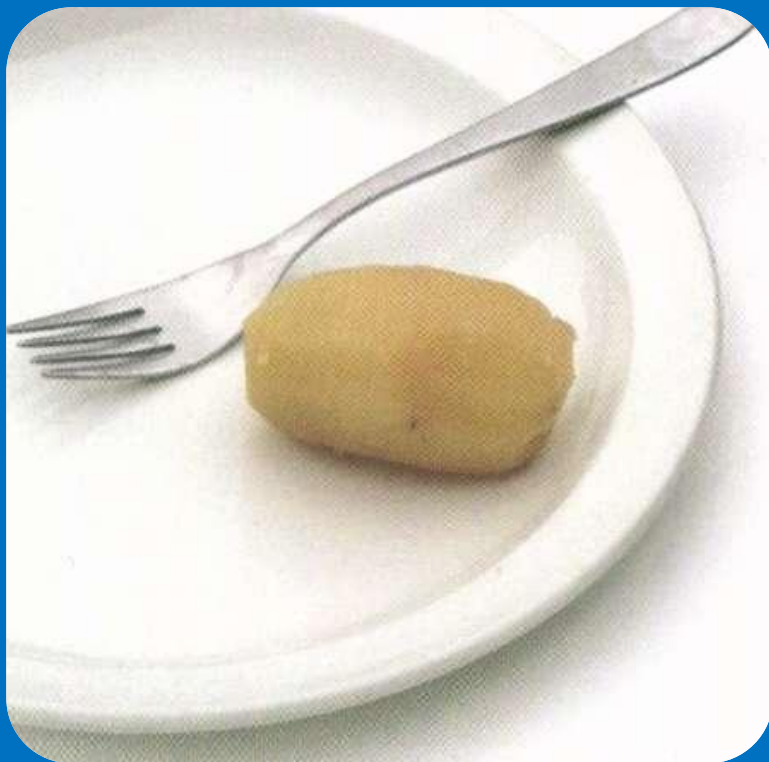
Норма 10-15 ХЕ в сутки

ПРОДУКТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ЗЕРНОВЫХ КУЛЬТУР





ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ



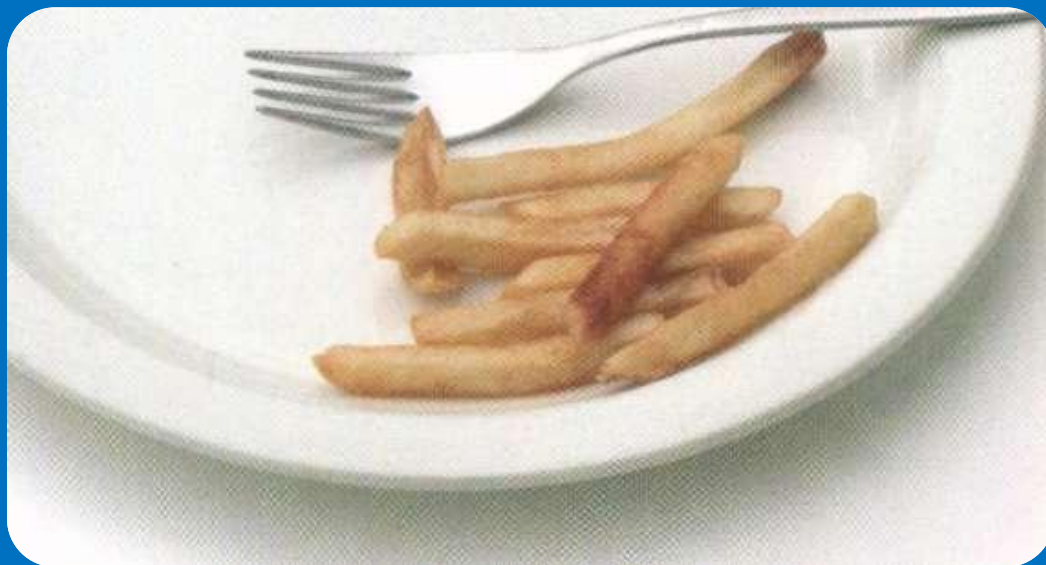
1 ХЕ

75 г (85 г с кожурой)

**1 картофель величиной с
большое яйцо (7х5 см)**



КАРТОФЕЛЬ ФРИ



1 ХЕ

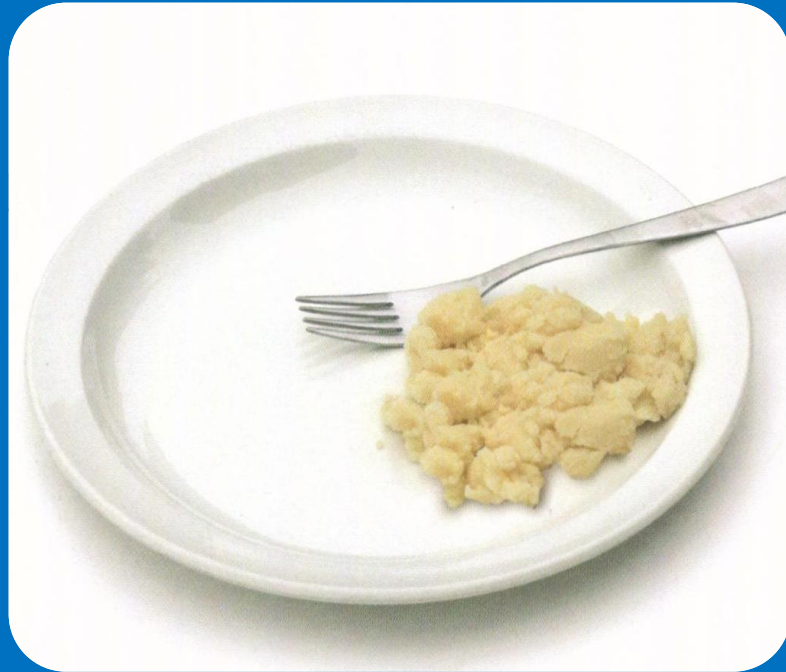
35 г

8-10 ломтиков

(средней толщины)



КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ



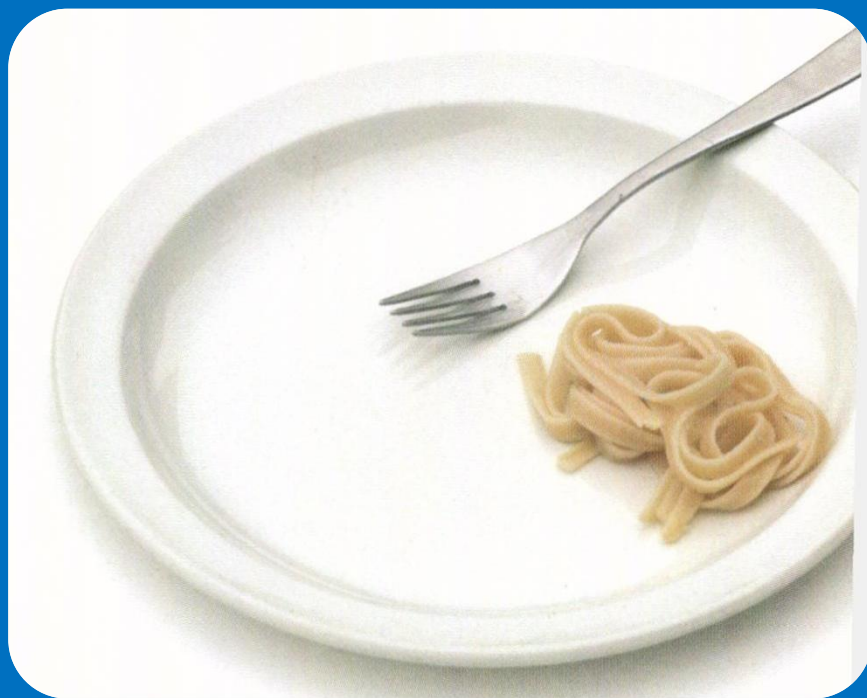
1 ХЕ

100 г

3 ПОЛНЫХ СТОЛОВЫХ ЛОЖКИ



МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ



1 ХЕ

50 г

(20 г. не сваренные)



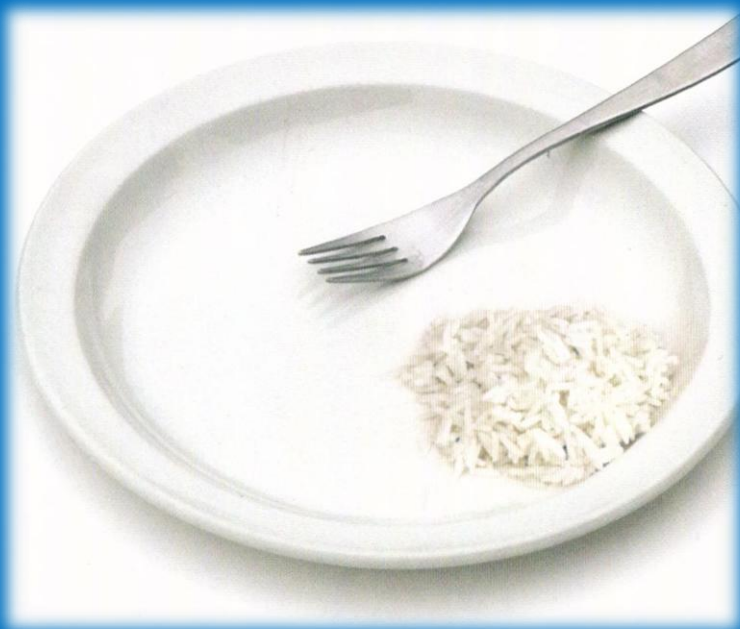
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА



1 ХЕ
50 г
(20 г. не сваренные)



БЕЛЫЙ РИС



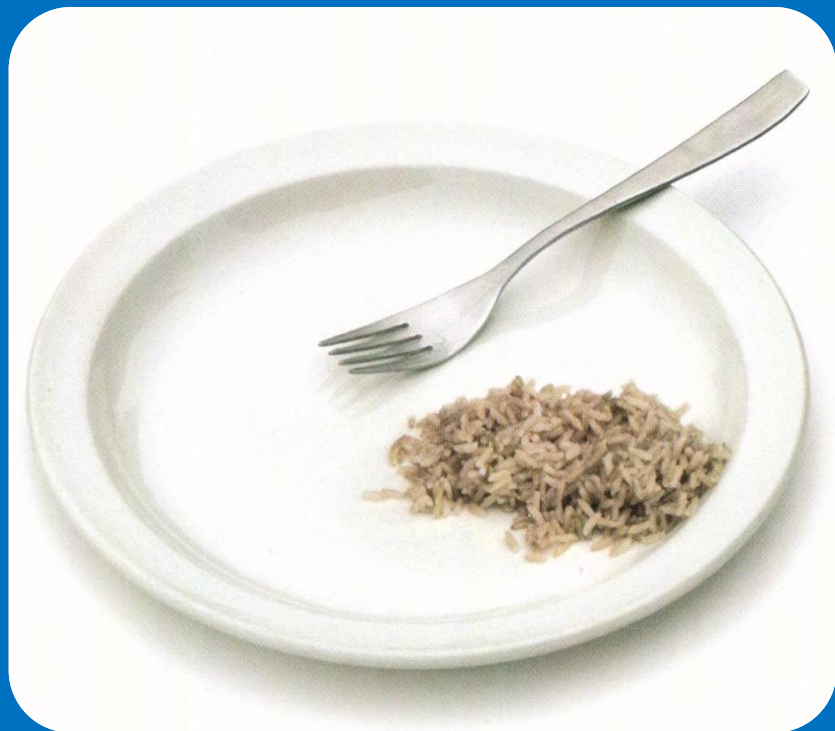
1 ХЕ

50 г

**(18 г. не отварного) 3 полных
СТОЛОВЫХ ЛОЖКИ**



КОРИЧНЕВЫЙ РИС



1 ХЕ

40 г

(17 г. не отварных) 2 и ½

СТОЛОВЫХ ЛОЖКИ



МУКА



1 ХЕ

15 г

**1 столовая ложка с
большой горкой**



СЕРЫЙ ХЛЕБ



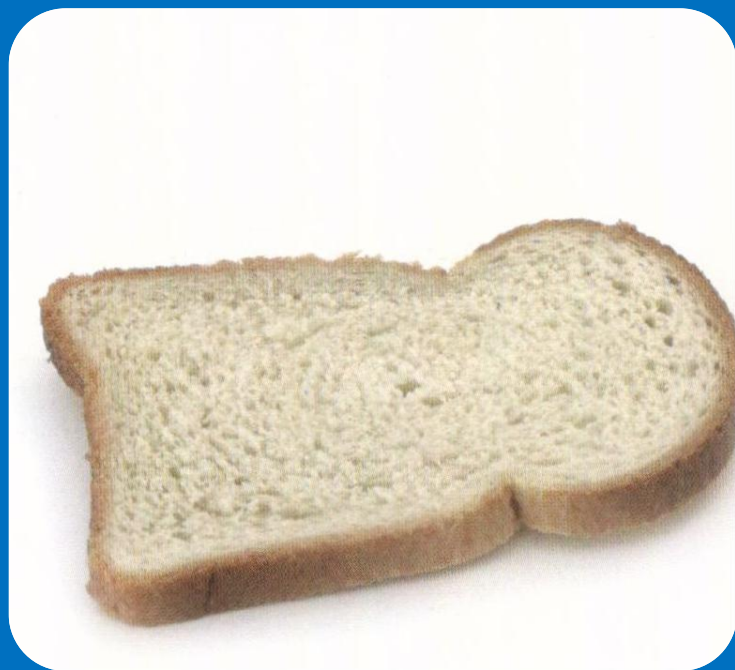
1 ХЕ

30 г

1 ломтик большой буханки



БЕЛЫЙ ХЛЕБ



1 ХЕ

30 г

1 ломтик большой буханки



СУХАРИКИ



1 ХЕ

21 г

горсть



ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ



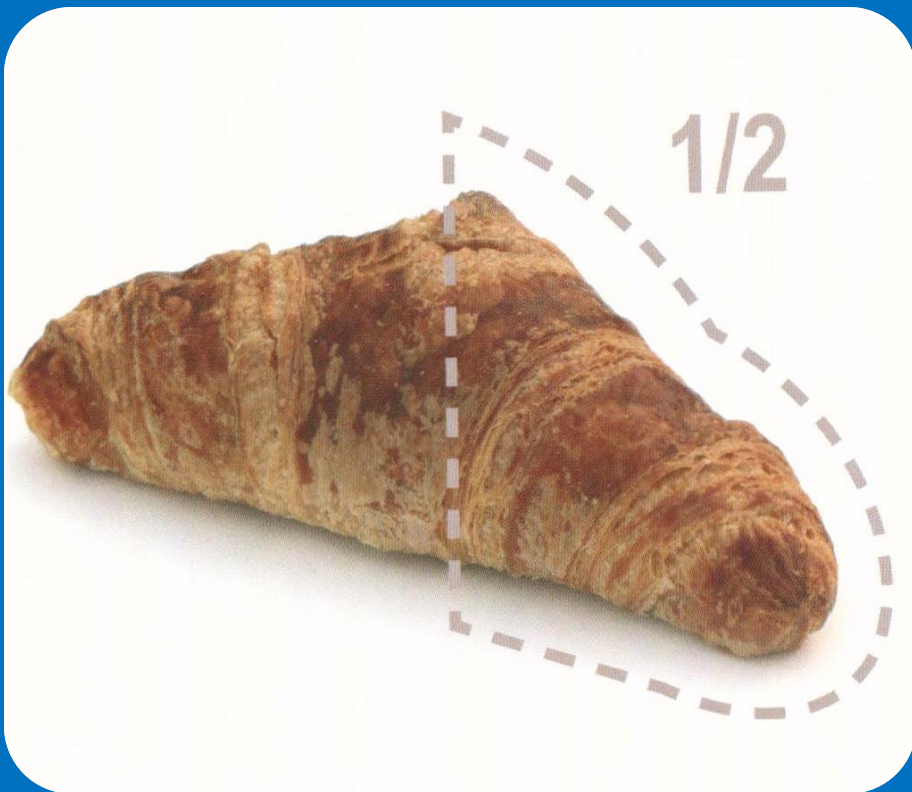
1 ХЕ

28 г

**1 ломтик большой
буханки**



КРУАСАН



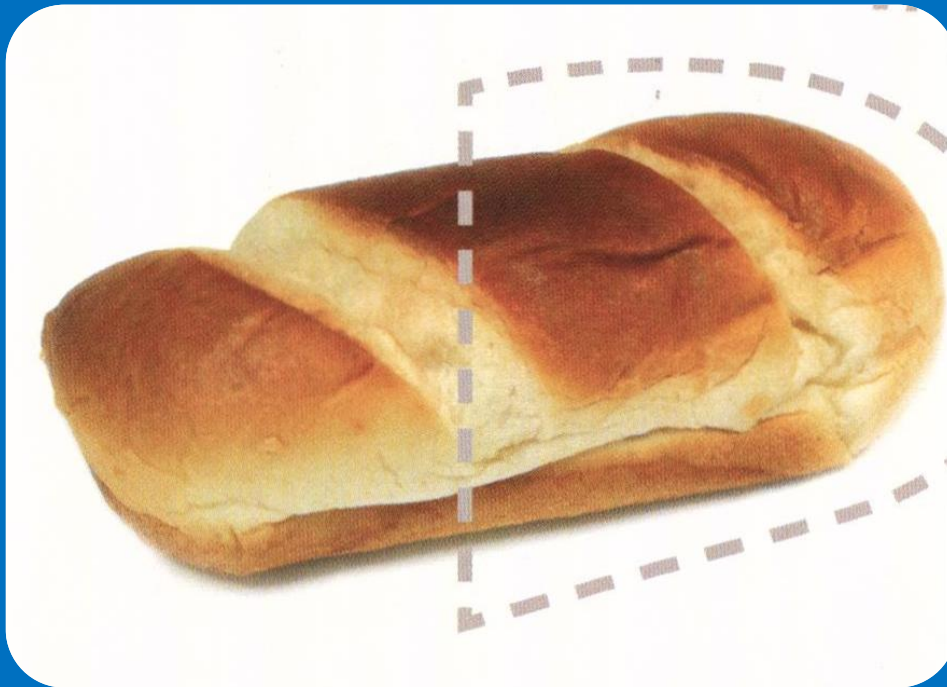
1 ХЕ

25 г

1/2 круасана



БУЛКА ДЛЯ СЭНДВИЧЕЙ



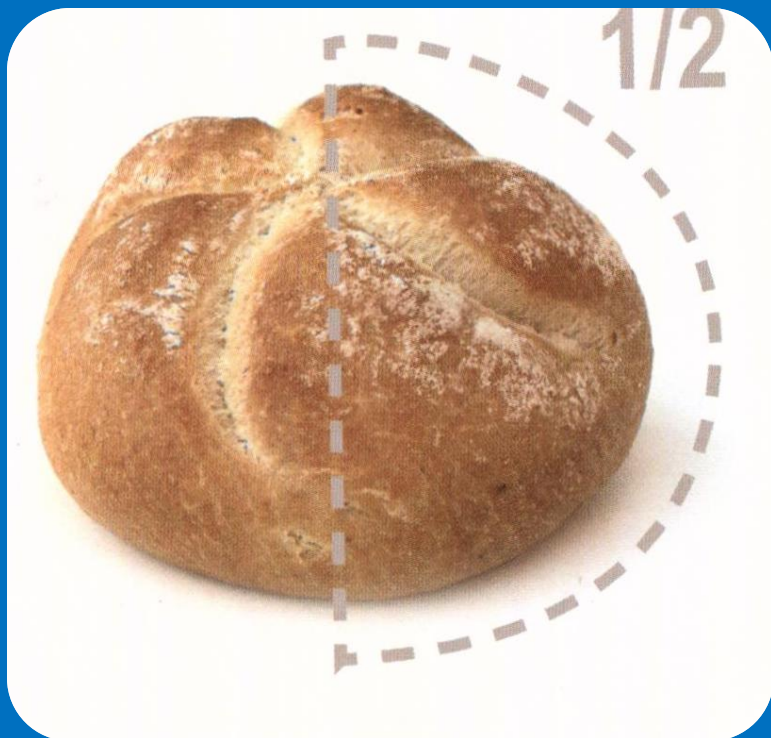
1 ХЕ

25 г

1/2 булочки



БУЛОЧКА



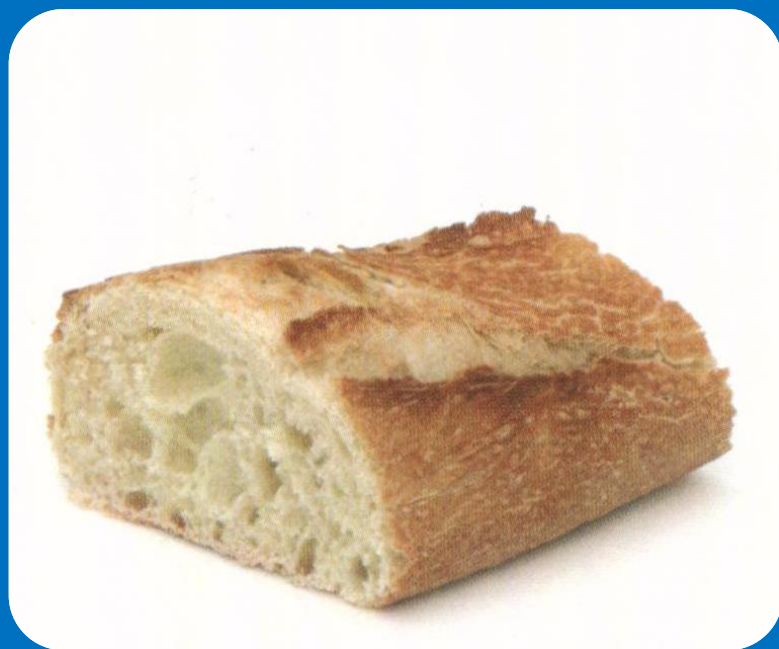
1 ХЕ

22 г

1/2 булочки



БАГЕТ



1 ХЕ

20 г

**10 см (широкий багет) или
4 см (тонкий багет)**



СДОБА С ИЗЮМОМ И ГЛАЗУРЬЮ



1 ХЕ

30 г

1/3 булочки



ХЛЕБ «ДОБРЯК»



1 ХЕ

43 г

примерно 1 штука

ФРУКТЫ И ОРЕХИ





КЛУБНИКА



1 ХЕ

**260-245 г съедобная часть
17 ягод (ср. размера, 15 г /
ягод)**



ЯБЛОКО



1 ХЕ

150-125 г съедобная часть

1 яблоко (ср. величины)



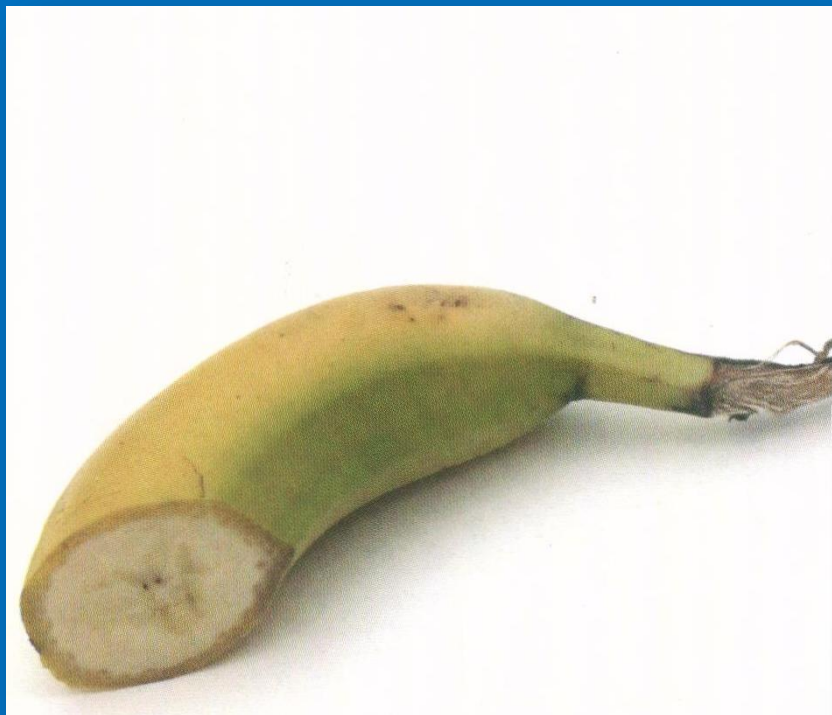
АНАНАС



1 ХЕ
180-110 г съедобная часть
2 ломтика



БАНАН



1 ХЕ

**100-65 г съедобной части
1/2 банана (крупного)**



ВИНОГРАД



1 ХЕ
93-90 г съедобной части
13 ягод



КРАСНАЯ СМОРОДИНА



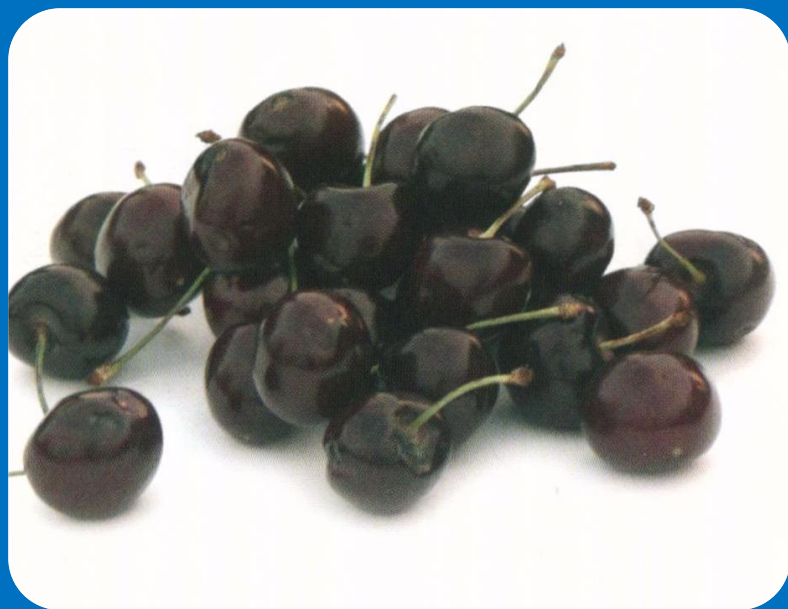
1 ХЕ

275-250 г съедобной части

1 горсть



ВИШНЯ



1 ХЕ

106-95 г съедобной части

26 ягод (маленьких)



КИВИ



1 ХЕ

**100-85г съедобной части
1 плод (бол. размера) или
1,5 пл. (мал. размера)**



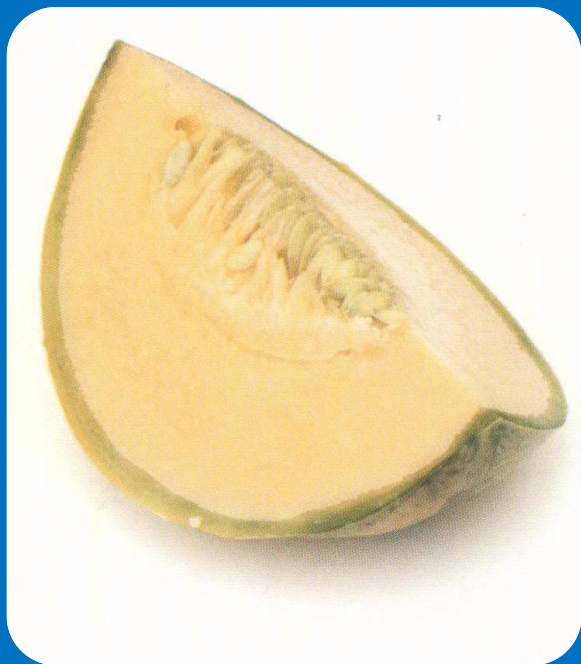
ДЫНЯ «КОЛХОЗНИЦА»



1 ХЕ
385-290 г съедобной части
½ штуки крупной дыни



ДЫНЯ «ТОРПЕДА»



1 ХЕ

150-110 г съедобной части

¼ дыни большого размера



ГРУША



1 ХЕ

170-135 г съедобной части

1 плод среднего размера



ПЕРСИК



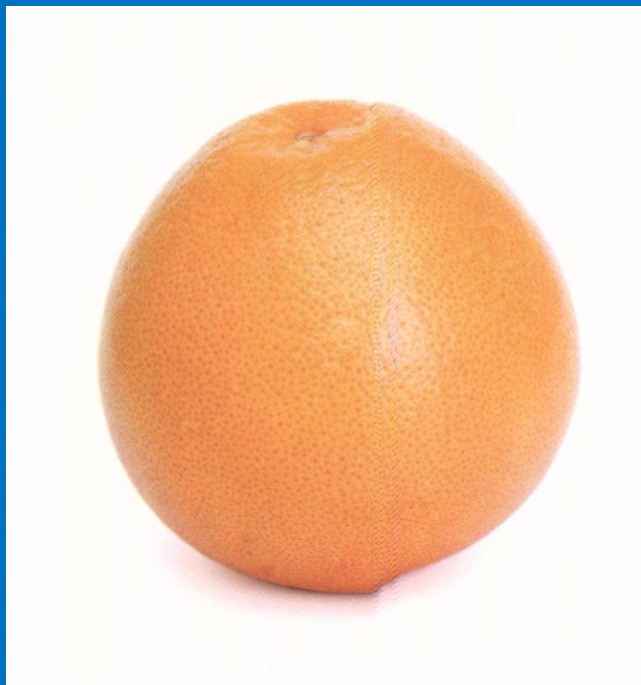
1 ХЕ

200-175 г съедобной части

1 плод большого размера



ГРЕЙПФРУТ



1 ХЕ

240-170 г съедобной части

1 плод маленького размера



СЛИВА



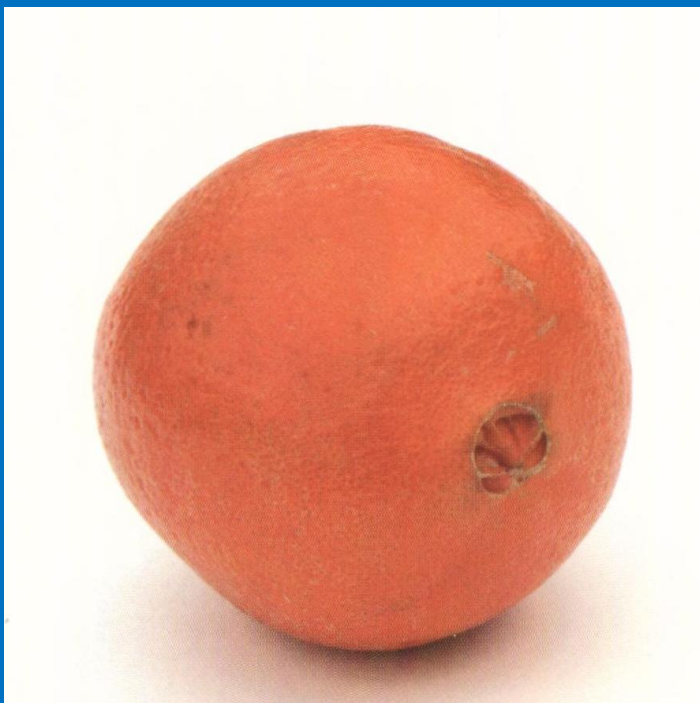
1 ХЕ

140-125 г съедобной части

2-3 плода



АПЕЛЬСИН



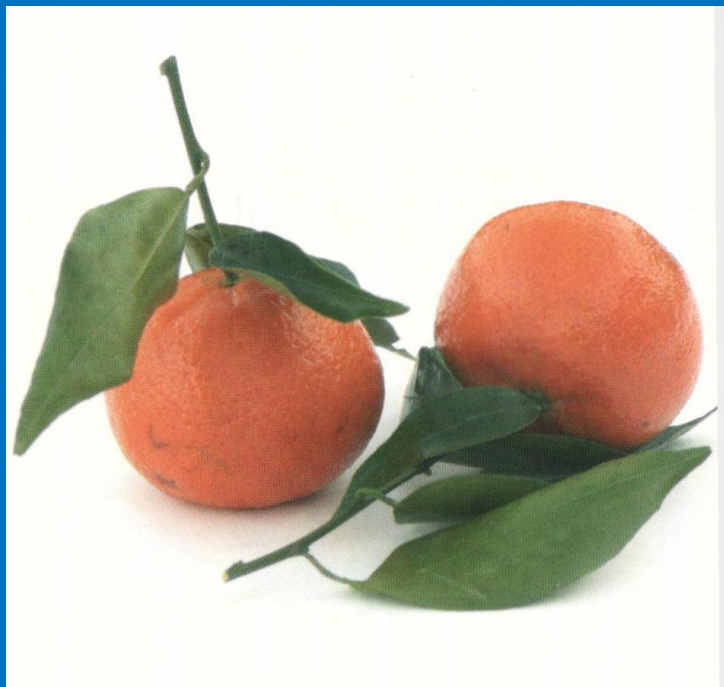
1 ХЕ

215-150 г съедобной части

1 плод среднего размера



МАНДАРИН



1 ХЕ

180-130 г съедобной части

2 плода среднего размера

ОВОЩИ





ПОМИДОРЫ



1 ХЕ

**700 г неочищенных – 650 г
свежих**

4 плода среднего размера



ЛУК - ПОРЕЙ



1 ХЕ

**200 г неочищенных – 150 г сырого
– 200 г варенного**

1 штука небольшого размера



ЗЕЛЕНАЯ СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ



1 ХЕ

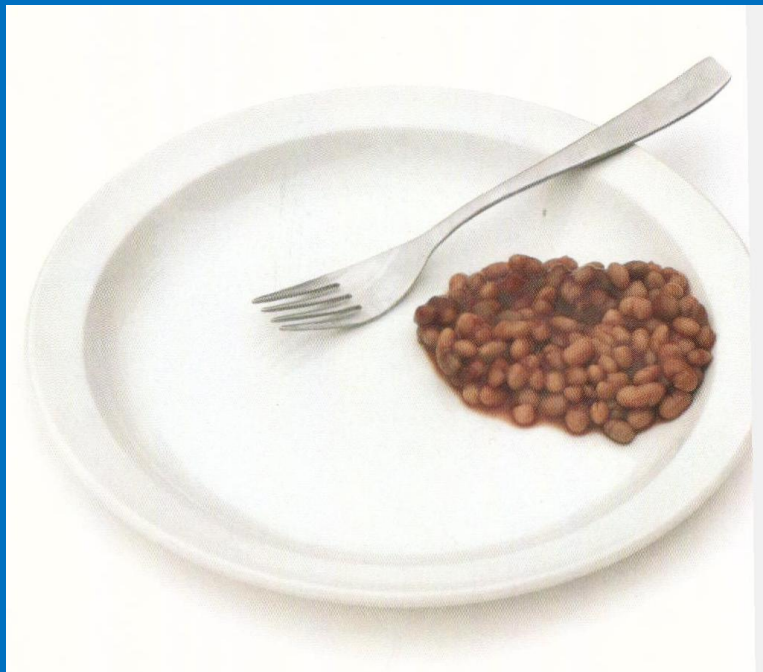
320 г неочищенных

280 г сырого

370 г варенной



ФАСОЛЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ



1 ХЕ

100 г консервированной

3 полные столовые ложки



РЕПЧАТЫЙ ЛУК



1 ХЕ

**900 г неочищенного – 840 г
сырого – 700 г варенного на
пару**

7 луковиц средних



МОРКОВЬ

1 ХЕ

**200 г неочищенного – 190 г
сырого – 225 г**

Варенного 3 шт. маленьких





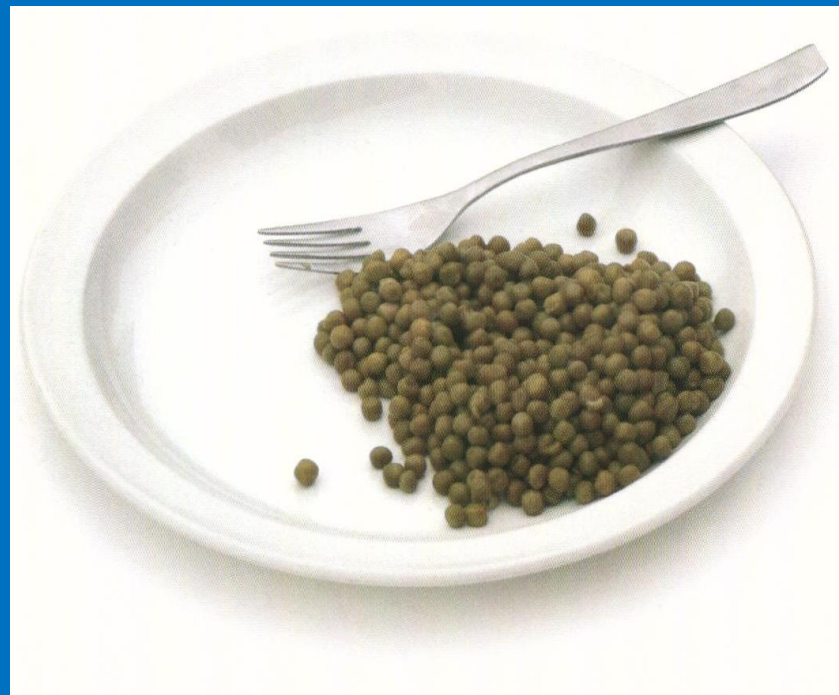
ЗЕЛЕНЬКИЙ ГОРОШЕК

1 ХЕ

150 г сырого

160 г варенного

5 полных столовых ложек



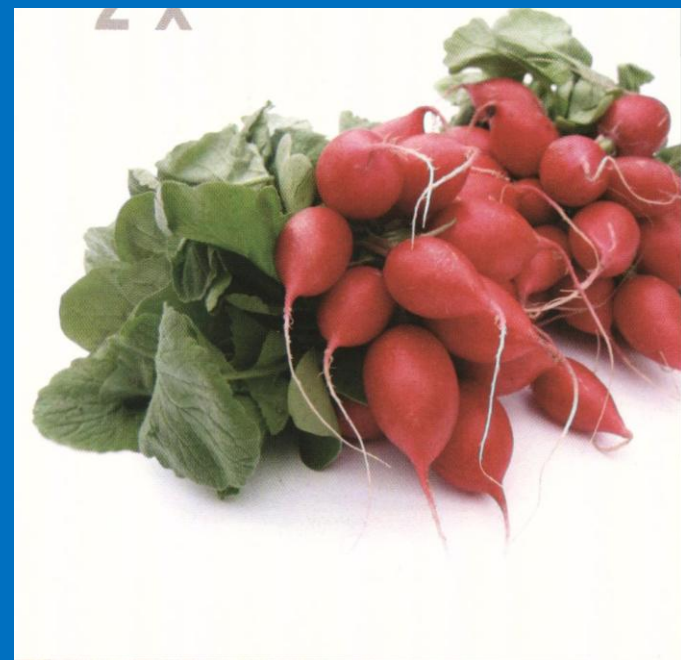


РЕДИС

1 ХЕ

315 г съедобной части

50-55 шт. среднее





ГРИБЫ

1 ХЕ

3250 г неочищенных

3000 г сырых

2000 г парных

13 уп. небольших





БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

1 ХЕ

350 г неочищенных

300 г сырой

350 г вареной

30 шт.





ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

1 ХЕ

1000 г неочищенных

600 г сырой

640 г вареной

1 шт.





БРОККОЛИ

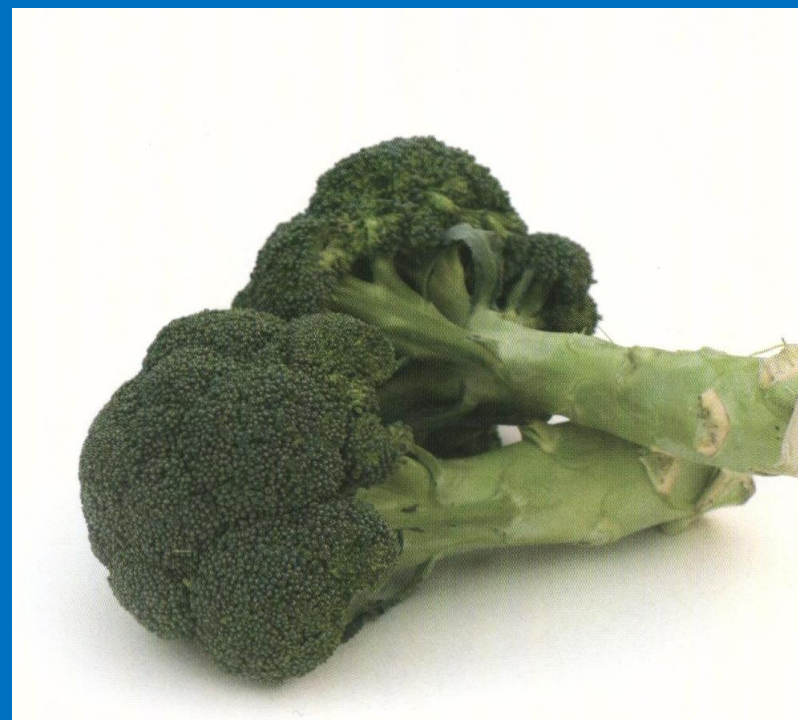
1 ХЕ

900 г неочищенных

625 г сырой

650 г вареной

2 шт. большие





БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

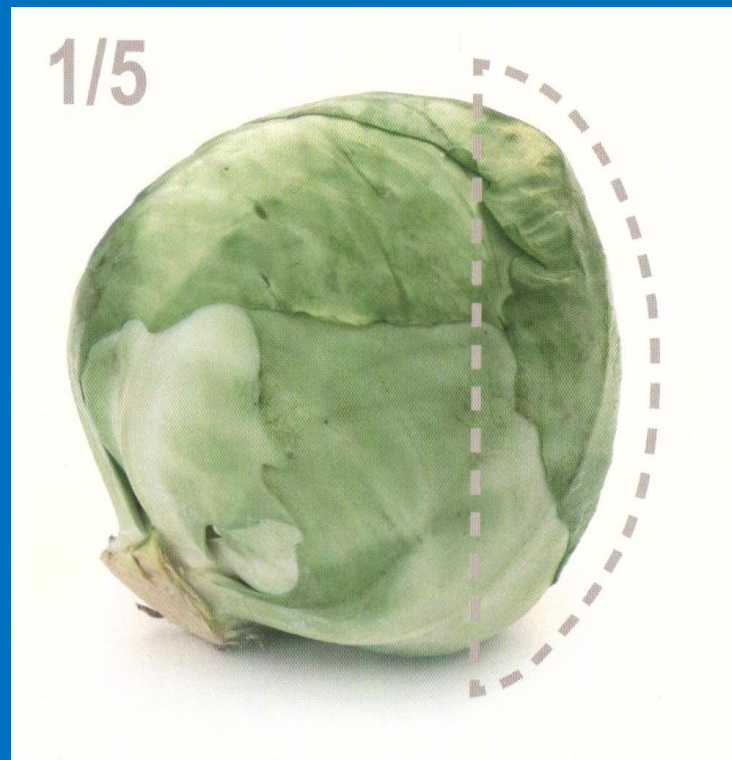
1 ХЕ

385 г неочищенных

335 г сырой

380 г вареной

1/5 кочана





СВЕКЛА

1 ХЕ

200 г (145 г съедобной части)

1 шт. средняя





САЛАТ

1 ХЕ

3800 г неочищенного

3500 г сырого

10 больших пучка

10 x





ОГУРЦЫ

1 ХЕ

1300 г неочищенных

1100 г без кожуры

3 шт. больших





ЗЕЛЕНЫЙ ПЕРЕЦ

1 ХЕ

520 г неочищенных

420 г сырого

370 г парного

2 шт. большого





КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

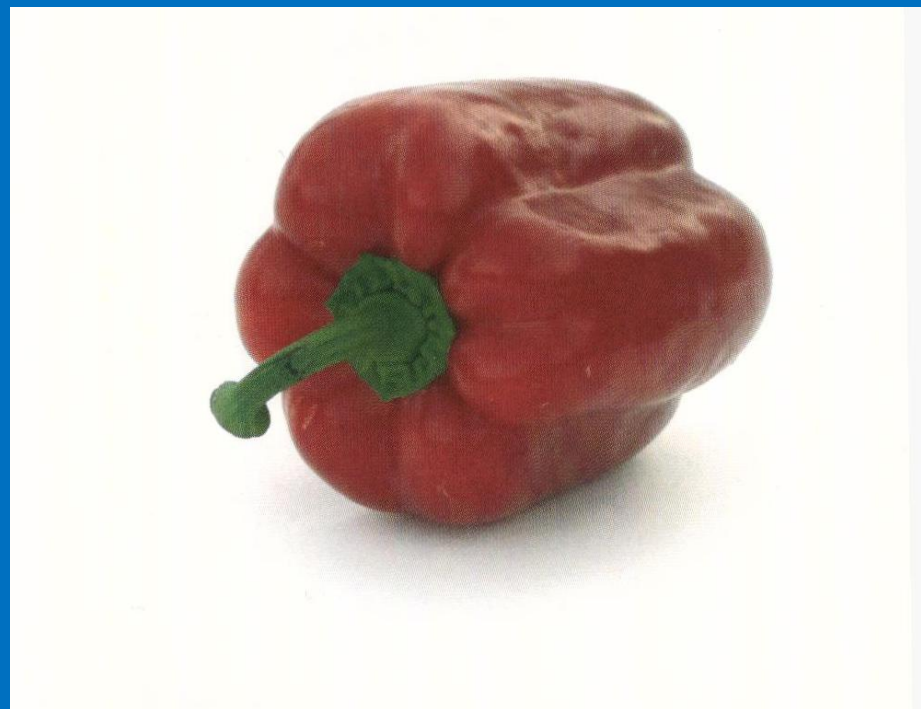
1 ХЕ

260 г неочищенных

210 г без кожуры

185 г парного

1 шт. большая





ШПИНАТ

1 ХЕ

1400 г неочищенных

1250 г сырого

4000 г замороженного

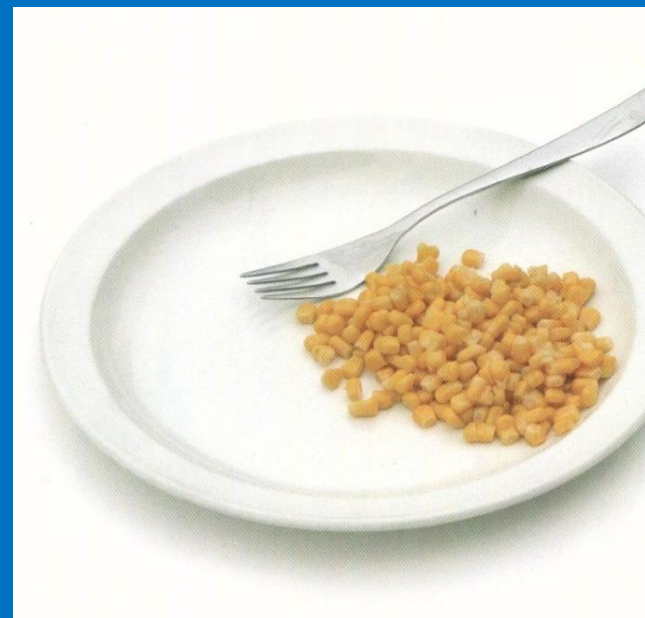




КУКУРУЗА

1 ХЕ

**100 г готовой или
консервированной кукурузы
4 полных ст.л.**





КАБАЧОК

1 ХЕ

300 г неочищенной

250 г сырого

230 г варенного

1 шт.





ТЫКВА

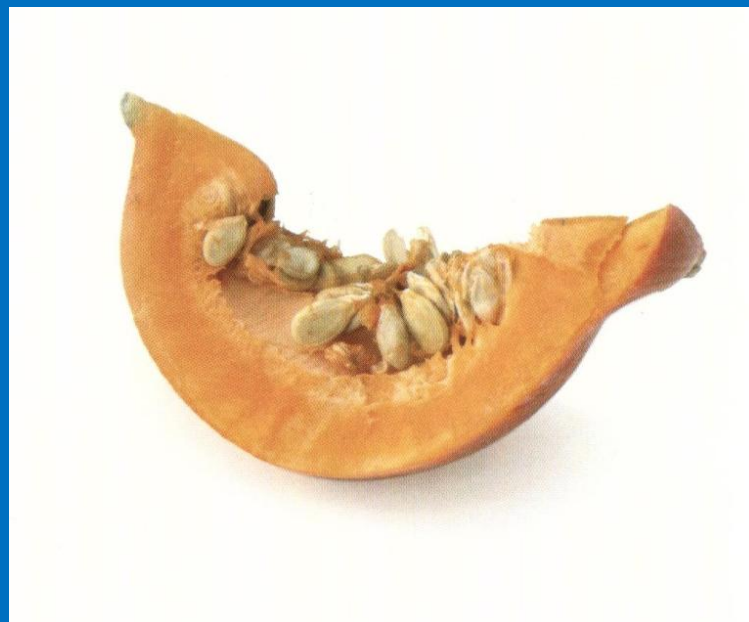
1 XE

230 г неочищенной

160 г сырой

200 г приготовленной

1/5 ТЫКВЫ



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ЗАМЕНИТЕЛИ МОЛОКА





МОЛОКО

1 ХЕ

265 мл

± 2 наполовину полных стакана





ОБЕЗЖИРЕННЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ

1 ХЕ

265 мл

2 маленьких стаканчика



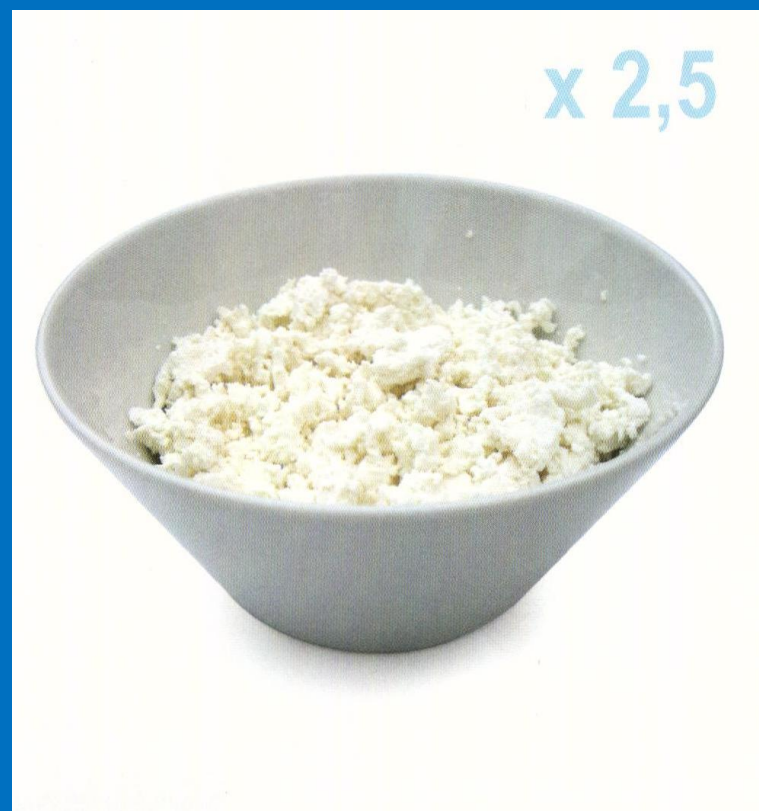


ТВОРОГ

1 ХЕ

700 г

2,5 миски по 275 г





СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ ГАУДА

1 ХЕ

350 г

Нет углеводов





ДАНАКОР ВКУС БРУСНИКА - ЗЕМЛЯНИКА

1 ХЕ

100 г

Одна бутылочка





ПЛАВЛЕННЫЙ СЫРОК

1 ХЕ

300 г

12 штук (17,5 г/штука)

12 x



СЛАДКИЕ ГАРНИРЫ





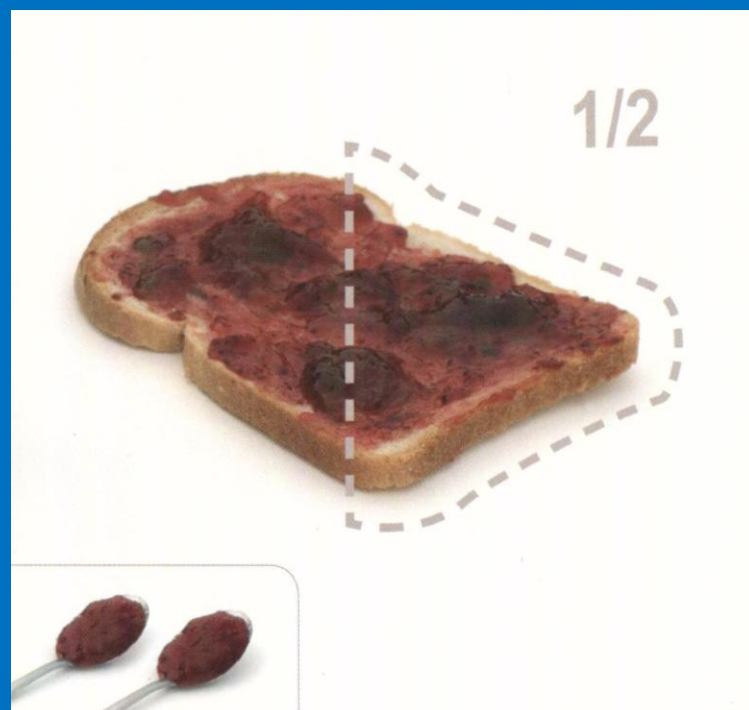
ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ КОНФИТЮР

1 ХЕ

20 г

2 коф. л. или 1 коф. л.

½ куска белого хлеба





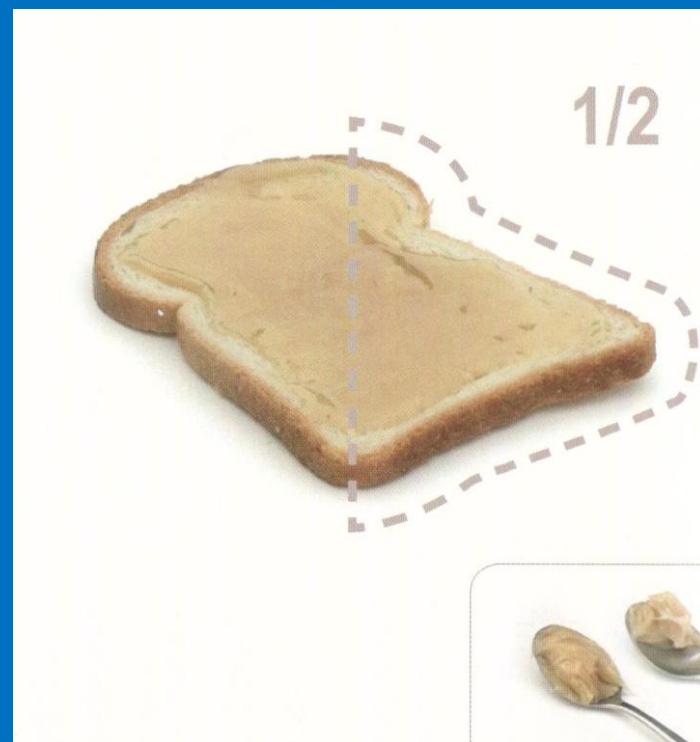
МЕД

1 ХЕ

15 г

1 коф. л. и $\frac{1}{2}$ или $\frac{3}{4}$ коф. л.

$\frac{1}{2}$ куска белого хлеба



ГОТОВЫЕ БЛЮДА





ВАРЕНИКИ

1 ХЕ

**62 г готового продукта
примерно 2 шт. среднего размера**

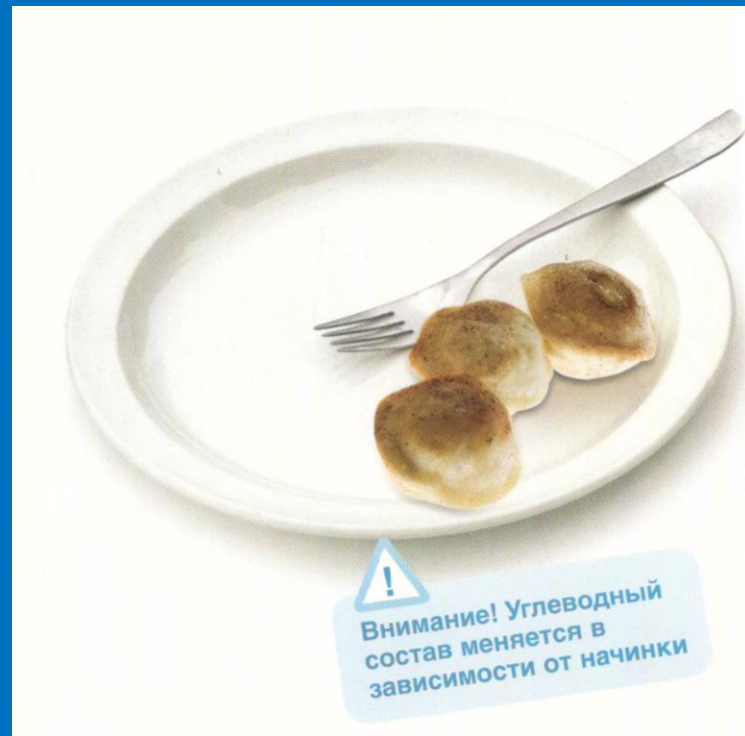




ПЕЛЬМЕНИ

1 ХЕ

42 г готового
примерно 3 шт. небольшого
размера



!
Внимание! Углеводный
состав меняется в
зависимости от начинки

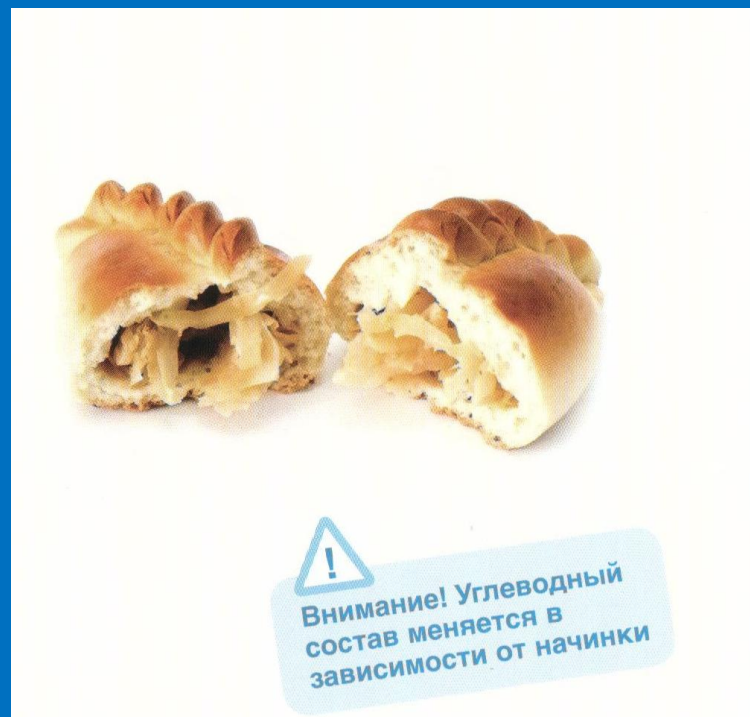


ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ

1 ХЕ

32 г

1 небольшой пирожок



Внимание! Углеводный состав меняется в зависимости от начинки

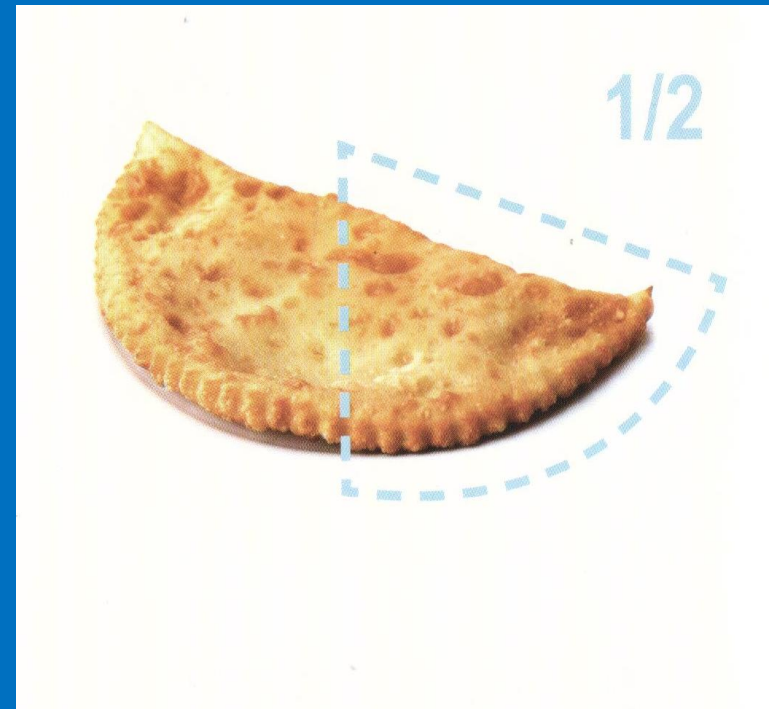


ЧЕБУРЕК

1 ХЕ

53 г

½ большого чебурека



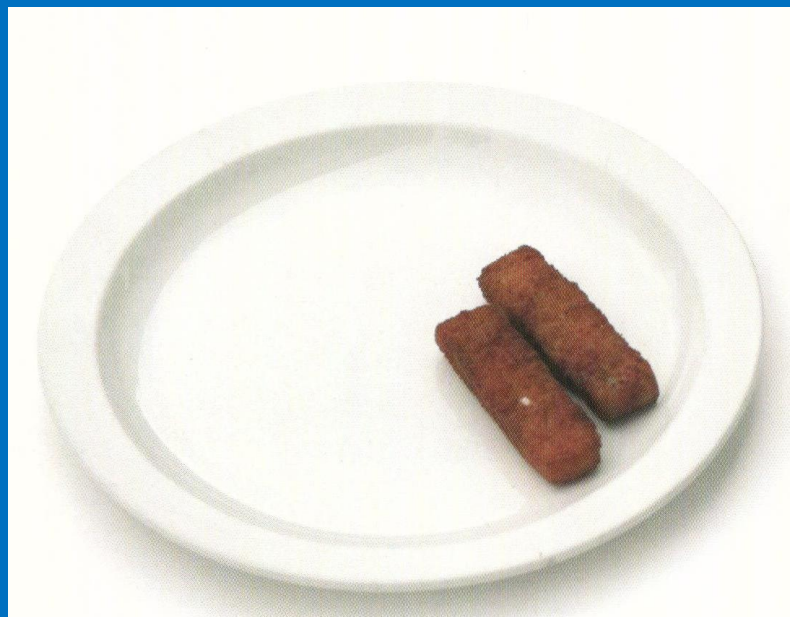


РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ

1 ХЕ

60 г неприготовленных
рыбных палочек

2 штуки



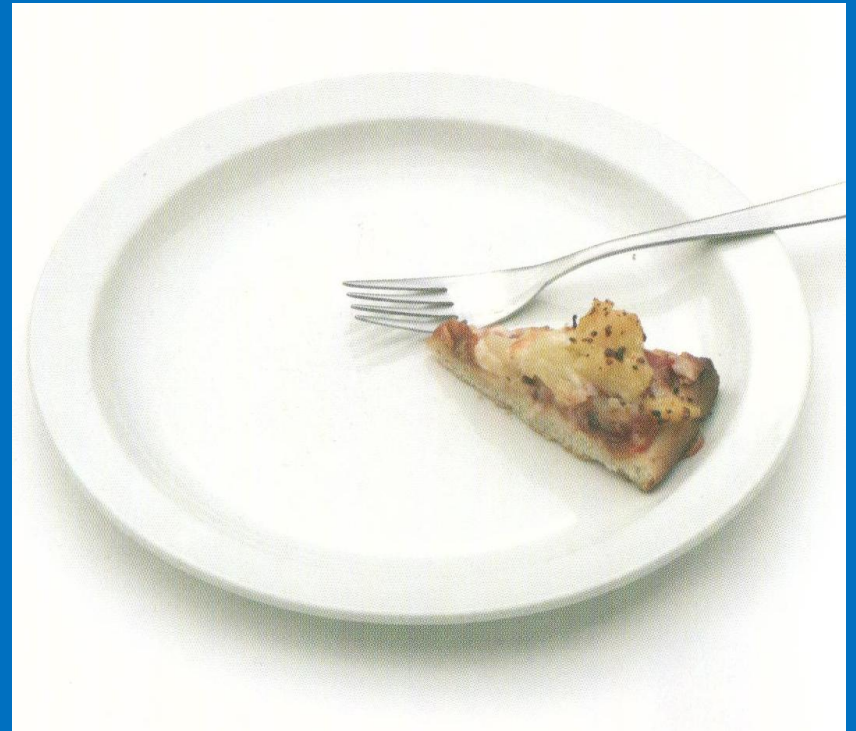


ПИЦЦА

1 ХЕ

40 г

1 кусок



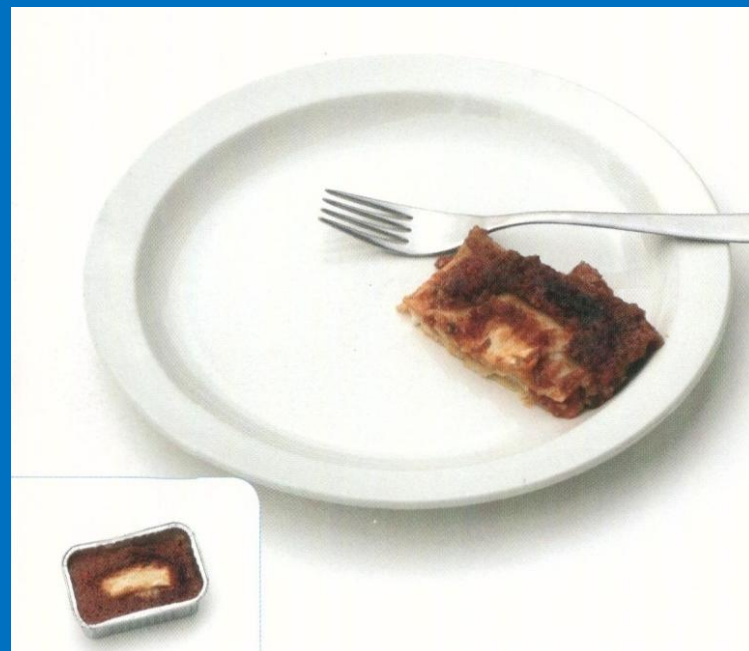


ЛАЗАНЬЯ БОЛОНЬЕЗЕ

1 ХЕ

100 г

(1/4 тарелки 12*15 см.)





МАКАРОНЫ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

1 ХЕ

100 г

(1/4 тарелки 12*15 см.)



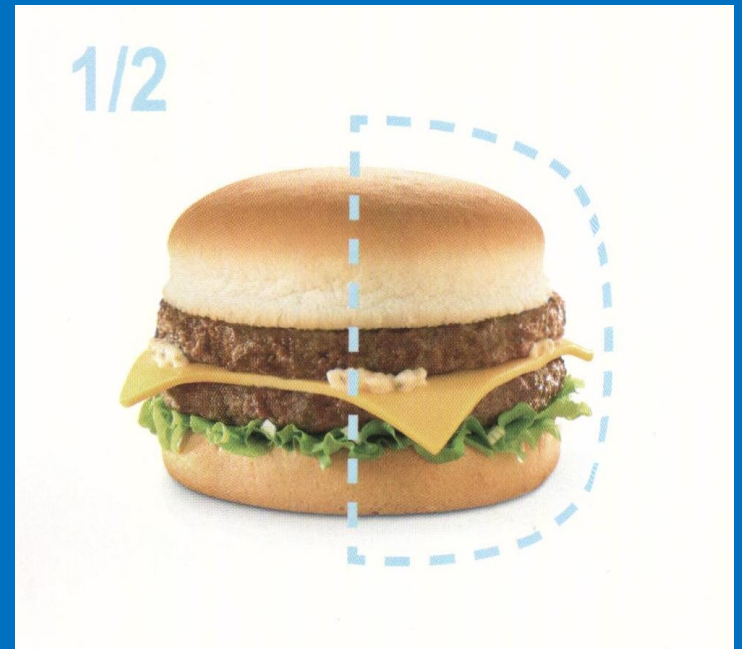


ГАМБУРГЕР

1 XE

86 г

1/2 гамбургера





КУРИННЫЕ ПАЛОЧКИ

1 ХЕ

57 г + 5 г кетчупа

**3 штуки + кетчуп на
кончике ножа**



СЛАДОСТИ И ПОДСЛАСТИТЕЛИ



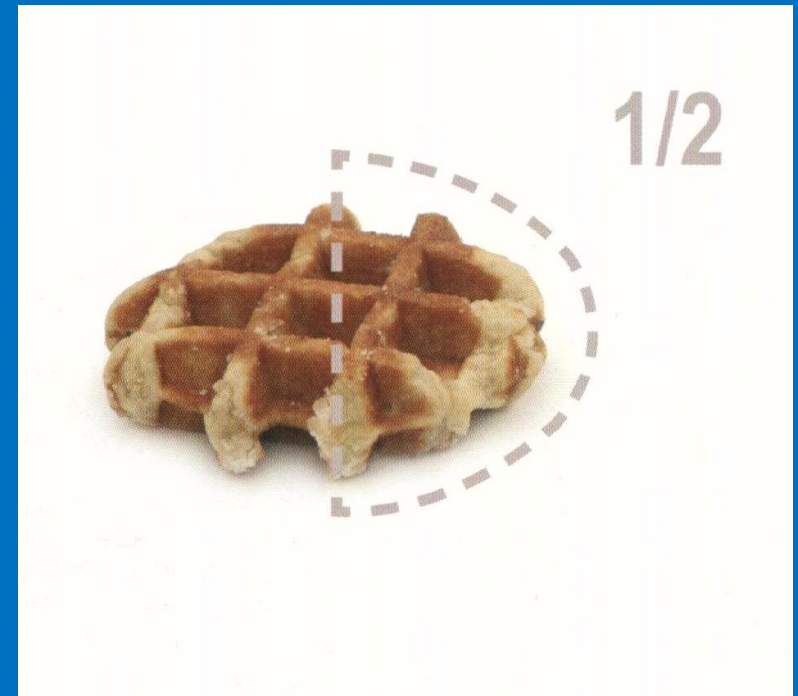


ВАФЛИ

1 ХЕ

23 г

½ вафли



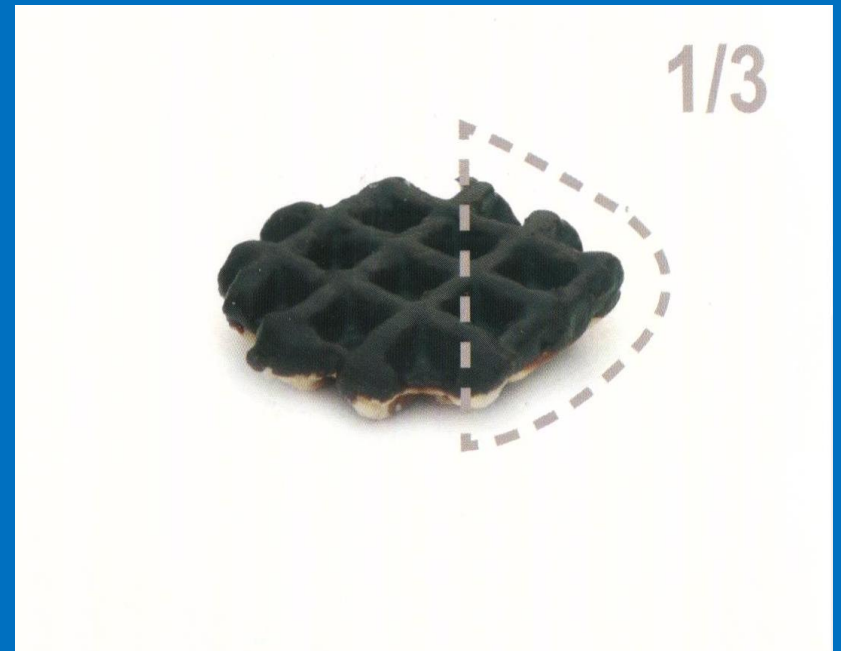


ШОКОЛАДНЫЕ ВАФЛИ

1 ХЕ

21 г

1/3 вафли





ПРЯНИКИ

1 ХЕ

22 г

4/5 одной штуки



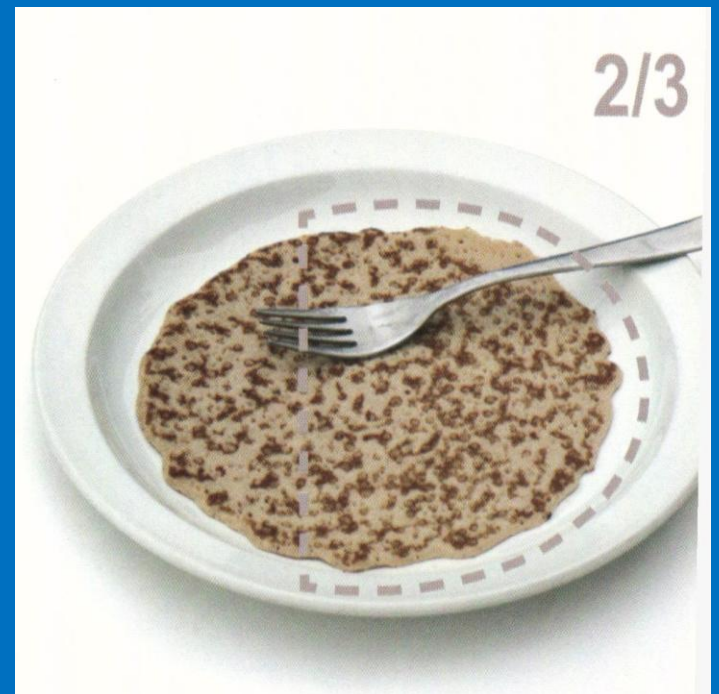


БЛИНЫ

1 ХЕ

38 г

2/3 блина





ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

1 ХЕ

20 г

1+1/4 штуки





ЗЕФИР

1 ХЕ

16 г

¼ большой штуки





ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ МАРМЕЛАД

1 ХЕ

18 г

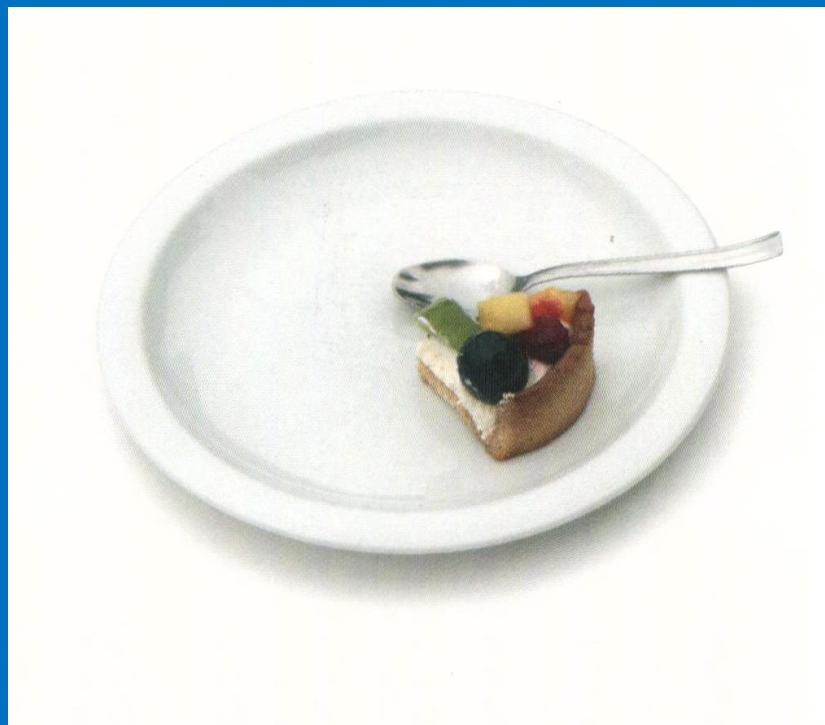
7 штук





ФРУКТОВЫЙ ТОРТ

1 XE
38 г





МОЛОЧНЫЙ ШОКОЛАД

1 ХЕ

23 Г

½ ДОЛЬКИ





БЕЛЫЙ ШОКОЛАД

1 ХЕ

23 г

½ ДОЛЬКИ



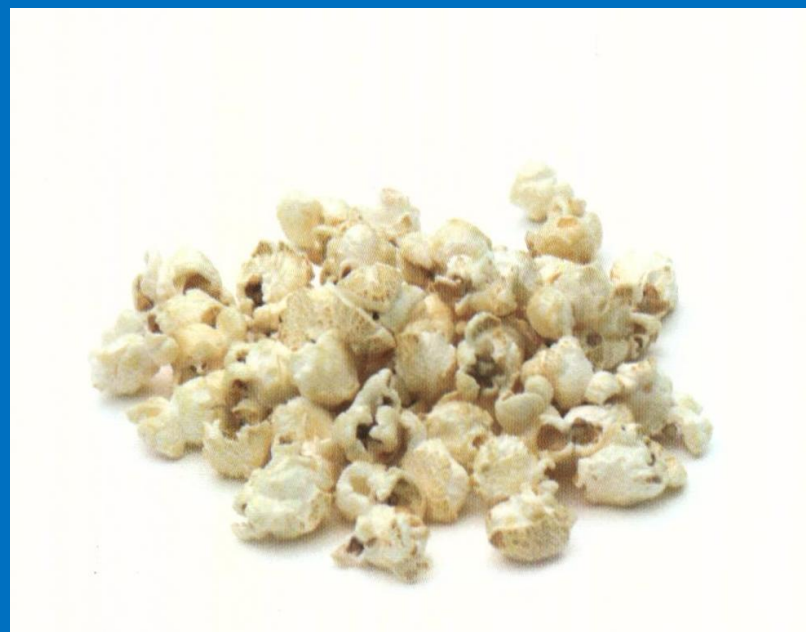


ПОПКОРН

1 ХЕ

17 г

2 полных горсти





ЧИПСЫ

1 ХЕ

23 г

½ пакета (маленького)



НАПИТКИ



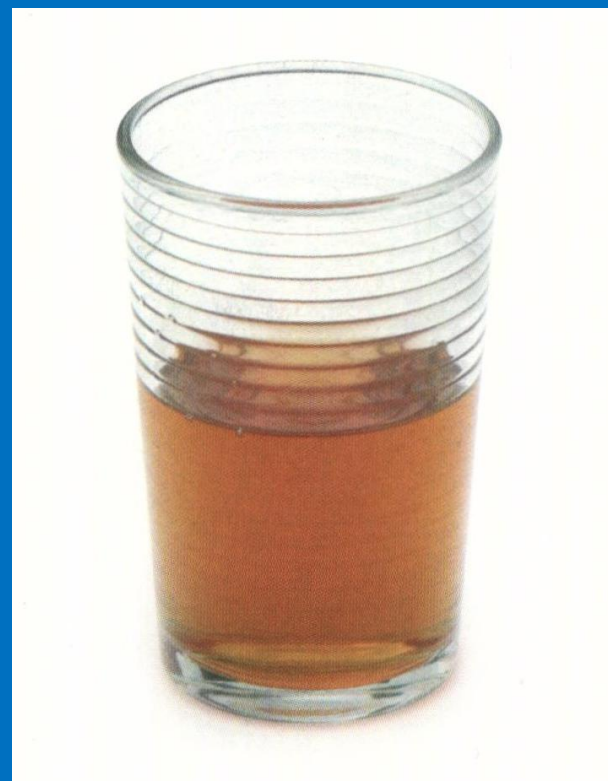


ЯБЛОЧНЫЙ СОК

1 ХЕ

115 мл

± полстакана



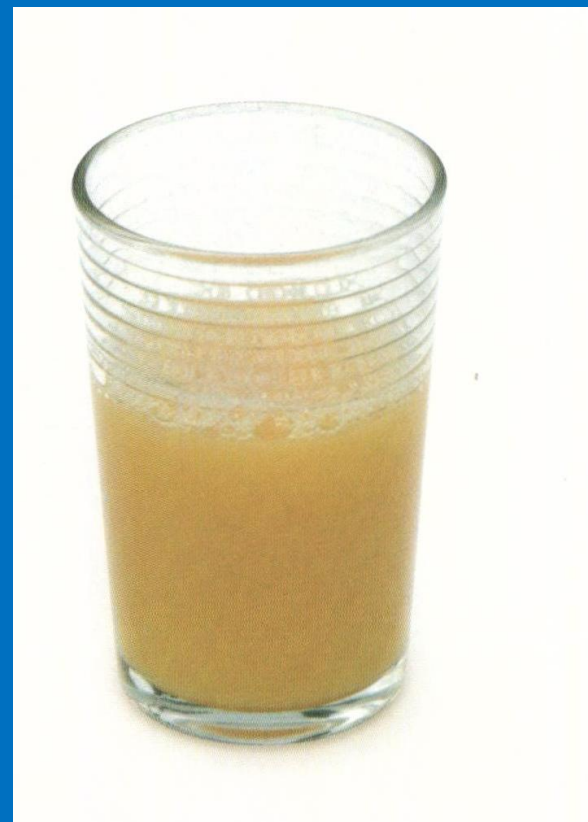


АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

1 ХЕ

125 мл

± полстакана





ТОМАТНЫЙ СОК

1 ХЕ

315 мл

± 1 стакан



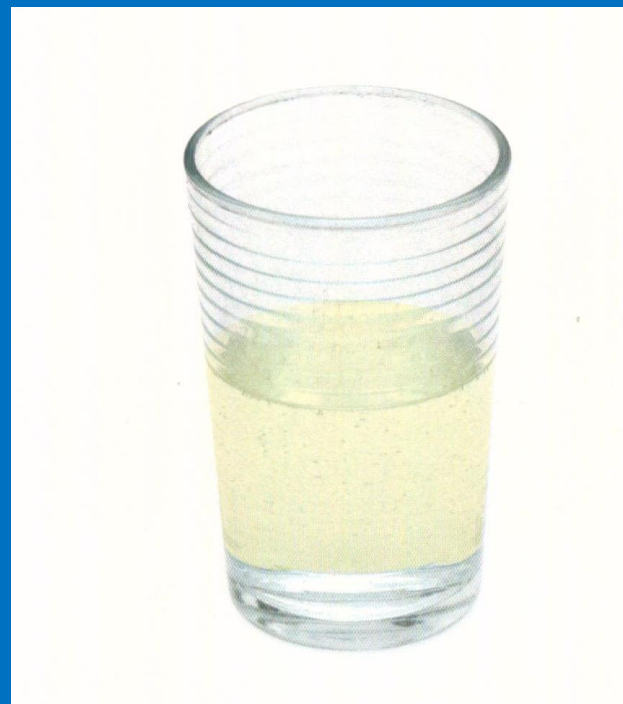


ЛИМОНАД

1 ХЕ

115 мл

± полстакана





КОЛА

1 XE

115 мл

± полстакана

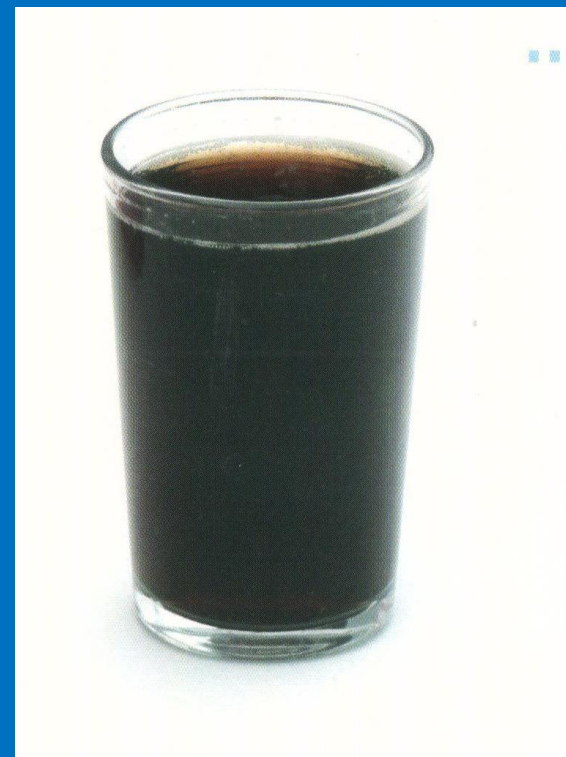




КОЛА ЛАЙТ

1 ХЕ

Нет источников углеводов



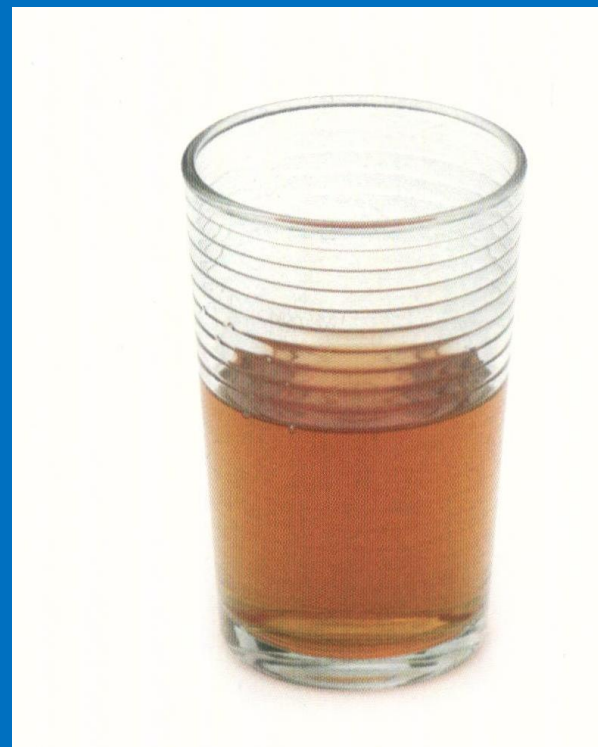


ЧАЙНЫЙ НАПИТОК

1 ХЕ

120 мл

± полстакана





ТОНИК

1 ХЕ

120 мл

± полстакана





КОФЕ

1 ХЕ

Нет источников углеводов





НАТУРАЛЬНЫЙ ЧАЙ

1 ХЕ

Нет источников углеводов

