

Таблица хлебных единиц для больных СД .

Наименование продуктов	Количество продукта на 1ХЕ	
1. ЗЕРНОВЫЕ		
<i>Крупы, кукуруза, мука</i>	<i>Сырая</i>	<i>Вареная</i>
▪ гречневая	1 ст.л.	2 ст.л.
▪ манная	1 ст.л.	2 ст.л.
▪ овсяная	1 ст.л.	2 ст.л.
▪ перловая	1 ст.л.	2 ст.л.
▪ пшено	1 ст.л.	2 ст.л.
▪ рис	1 ст.л.	2 ст.л.
▪ овсяные хлопья	1 ст.л.	
▪ мука (любая)	1 ст.л. с горкой	
▪ крахмал	1 ст.л. с горкой	
▪ проросшая пшеница	3 ст.л.	
▪ мюсли без сахара	20г	
▪ клецки по-швабски	200г	
<i>Макаронные изделия</i>	<i>Сырые</i>	<i>Вареные</i>
▪ вермишель	1,5 ст.л.	2 ст.л. с горкой
▪ лапша	1,5 ст.л.	3 ст.л. с горкой
▪ рожки	2 ст.л.	4 ст.л.
▪ крупные макаронные изделия	+	4 ст.л.
<i>Хлеб и хлебобулочные изделия</i>		
▪ хлеб с отрубями	1 кусок	
▪ диетический хлеб	1 кусок	
▪ хрустящие хлебцы:		
* тонкие длинные	8 шт.	
* тонкие короткие	12-15 шт.	
* толстые длинные	4 шт.	
* толстые короткие	6 шт.	
▪ хлебные палочки	20г	
▪ соленые палочки	15 шт.	
▪ сухари несладкие	2 шт.	
▪ панировочные сухари	1 ст.л.	
▪ крекеры:		
* крупные	2 шт.	
* средние	5 шт.	
* мелкие	15 шт.	
▪ сушки несладкие	2 шт.	
▪ тесто:		
* слоеное замороженное	35г	
* дрожжевое замороженное	25г	
▪ блины:	1 большой 50г	
* блин с творогом	1,5 шт. – 60г	
* блин с мясом	1 шт.	
▪ оладьи	1 шт. средняя	
▪ вареники	4 шт.	
▪ пельмени (равиоли)	6 шт.	
▪ манты	2 шт	
2. МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		
▪ молоко 1.5%, 3.5% жирности	1 стакан	
▪ сухое молоко	1 ст.л.	
▪ молоко топленое	1 стакан	
▪ кефир несладкий	1 стакан	
▪ кефир «бифидок»	1 стакан	
▪ ацидофилин сладкий	½ стакана	
▪ ряженка	1 стакан	
▪ простокваша	1 стакан	
▪ йогурт натуральный питьевой 1.5%, 3.5% жирности	1 стакан	

▪ йогурт сливочный фруктовый	75г
▪ сырник	1шт (75г)
▪ детские глазированные сырки	2/3 шт
▪ творог 20%, 40% жирности	2/3 стакана
▪ свежие сливки	1 стакан
▪ взбитые сливки	1 стакан
▪ сметана 10% жирности	½ стакана

3. КОЛБАСЫ

▪ колбаса вареная	1 кусок (ширина 1 см)
▪ чайная колбаса	1 кусок (ширина 1 см)
▪ копченая ветчина	1 кусок (ширина 1 см)
▪ вареная ветчина	1 кусок (ширина 1 см)
▪ колбаса с сыром	1 кусок (ширина 1 см)
▪ чесночная колбаса	1 кусок (ширина 1 см)
▪ зельц	1 кусок (ширина 1 см)
▪ сервелат	2 кусочка
▪ охотничьи колбаски	1 шт.
▪ чесночная колбаса	2 кусочка
▪ ливерная колбаса	2 кусочка
▪ лионская колбаса	2 кусочка
▪ брауншвейгская колбаса	2 кусочка
▪ кровяная колбаса	2 кусочка
▪ салями	2 кусочка
▪ чайная колбаса	2 кусочка
▪ сосиски	2 шт.
▪ сардельки	1 шт.

4. КАРТОФЕЛЬ, ЗРЕЛЫЕ БОБОВЫЕ И НЕКОТОРЫЕ ВИДЫ ОВОЩЕЙ

▪ бобы сушеные	1 ст.л.
▪ бобы вареные	3 ст.л.
▪ горошек (мозговой) консервированный	6 ст.л.
▪ картофель в мундире	1 шт.
▪ картофель сырой, вареный	1 шт. (величиной с крупное куриное яйцо)
▪ картофельное пюре	2 ст.л.
▪ картофель жареный	1,5-2 ст.л.
▪ картофель фри	12 ломтиков
▪ картофельные оладьи	1 средний
▪ картофельные чипсы	1 пакетик маленький
▪ кукуруза	½ початка
▪ кукуруза консервированная	3 ст.л.
▪ кукурузные хлопья	2 ст.л.
▪ попкорн (воздушная кукуруза)	10 ст.л.
▪ морковь	3 крупных
▪ свекла	2 крупных
▪ фасоль вареная	3 ст.л.
▪ чечевица вареная	2 ст.л.
▪ кетчуп	2-3 ст.л.
▪ бобы сои сушеные	4 ст.л.
▪ тыква	200г
▪ артишок	400г
▪ баклажаны	400г
▪ цветная капуста	400г
▪ брокколи	400г
▪ салатный цикорий	400г
▪ фенхель	400г
▪ зеленая капуста (китайская)	400г
▪ кольраби	400г
▪ стручковый перец зеленый	400г
▪ лук порей	400г
▪ брюссельская капуста	400г
▪ краснокочанная капуста	400г
▪ белокочанная капуста	400г

▪ савойская капуста	400г
5. ФРУКТЫ И ЯГОДЫ	
▪ абрикос	2 шт.
▪ авокадо	1 шт
▪ айва	1 шт. (крупная)
▪ алыча	4 шт.
▪ ананас	1 ломтик (поперечный срез 1см)
▪ апельсин (средний)	1 шт.
▪ арбуз	1 ломтик с кожурой
▪ банан (средний)	½ штуки с кожурой
▪ брусника	7 ст.л. или 1 стакан
▪ бузина	6 ст.л. или 1 стакан
▪ виноград	Средний – 10 шт. Мелкий – 12 шт.
▪ вишня (крупная)	15 шт. или 1 стакан
▪ гранат (крупный)	1 шт.
▪ грейпфрут (крупный)	½ шт.
▪ груша средняя	1 шт.
▪ дыня «колхозница»	1 ломтик
▪ ежевика	8 ст.л. или 1 стакан
▪ земляника	8 ст.л. или 1 стакан
▪ инжир (крупный, сырой)	1 шт.
▪ киви (крупный)	1 шт.
▪ клубника (средняя)	10 шт. или 1 стакан
▪ клюква	1 стакан
▪ крыжовник	6 ст.л. или 1 стакан
▪ лимон	3 шт.
▪ малина	8 ст.л. или 1 стакан
▪ манго (небольшое)	1 шт.
▪ мандарины	мелкие – 3 шт. средние – 2 шт.
▪ мирабель	3 шт.
▪ нектарин (средний)	1 шт. с косточкой
▪ персик	1 шт. с косточкой
▪ папайя	½ шт.
▪ сливы синие	мелкие – 4 шт. средние - 3 шт.
▪ смородина	7 ст.л. или 1 стакан
▪ фейхоа (средние)	10 шт.
▪ хурма (средняя)	1 шт.
▪ черешня	10 шт. или 1 стакан
▪ черника, черная смородина	7 ст.л. или 1 стакан
▪ шиповник (плоды)	3 ст.л.
▪ яблоко (среднее)	1 шт.
▪ сухофрукты:	
* банан	1 шт.
* изюм	10 шт.
* инжир	1 шт.
* курага	3 шт.
* финики	2 шт.
* чернослив	3 шт.
* яблоки	2 ст.л.
6. ОРЕХИ	
▪ грецкие (очищенные)	6 ст.л.
▪ земляные (арахис)	40 шт.
▪ кедровые	0.25 стакана
▪ кешью	2 ст.л.
▪ кокосовый	1 ломтик
▪ кокосовая крошка	1.5 стакана
▪ миндаль	0.75 стакана
▪ фисташки	0.5 стакана
▪ фундук (лесной)	0.75 стакана

▪ южный (бразильский)	0.5 стакана
▪ каштаны	3 шт. с кожурой
7. СОКИ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ И ОВОЩНЫЕ	
▪ капустный	2.5 стакана
▪ морковный	0.6 стакана
▪ огуречный	2.5 стакана
▪ свекольный	0.6 стакана
▪ томатный	1.5 стакана
▪ картофельный	0.7 стакана
▪ апельсиновый	0.5 стакана
▪ виноградный	0.3 стакана
▪ вишневый	0.25 стакана
▪ грушевый	0.5 стакана
▪ грейпфрутовый	1.4 стакана
▪ красносмородиновый	0.25 стакана
▪ крыжовниковый	0.5 стакана
▪ клубничный	0.7 стакана
▪ малиновый	0.75 стакана
▪ сливовый	0.35 стакана
▪ яблочный	0.5 стакана
▪ мультивитаминный нектар	0.5 стакана
8. НАПИТКИ	
▪ безалкогольное пиво	0.5 стакана
▪ пиво «Пилснер»	2.5 стакана
▪ светлое пиво	2.5 стакана
▪ ячменное пиво	0.6 стакана
▪ десертное вино	0.5 стакана
▪ пепси-кола, кока-кола, спрайт, фанта и др. сладкая газированная вода	0.5 стакана
▪ квас	1 стакан
▪ кисель	1 стакан
▪ компот	1 стакан

ПРОДУКТЫ С СОДЕРЖАНИЕМ УГЛЕВОДОВ МЕНЕЕ 1г

НАИМЕНОВАНИЕ	О ХЕ
1. МЯСО	
▪ рулька	500г
▪ фарш смешанный	100г
▪ баранья грудинка	100г
▪ баранья лопатка	100г
▪ шницель из телятины	100г
▪ мясо ягненка	100г
▪ печень	100г
▪ почки	100г
▪ говяжий рулет	100г
▪ тушеная говядина	100г
▪ свиная пашина	100г
▪ свиная шейка	100г
▪ свиная отбивная	100г
▪ шницель из свинины	100г
2. РЫБА	
▪ копченый угорь	50г
▪ окунь свежий	150г
▪ жареная сельдь	125г
▪ форель	150г
▪ палтус сырой	150г
▪ палтус копченый	50г

▪ карп	150г
3. ПТИЦА	
▪ утка	100г
▪ гусь	100г
▪ курица	100г
▪ индейка	100г
4. ЖИРЫ, МАСЛА, ЯЙЦА	
▪ масло сливочное	20г
▪ яйцо крупное	60г
▪ яйцо мелкое	48г
▪ яичный желток	19г
▪ полужирный маргарин	20г
▪ маргарин	20г
▪ майонез	25г
▪ топленый жир	20г
▪ масло растительное	1 ст.л.
▪ масло кокосовое	20г
5. СЫРЫ	
▪ камамбер или бри 30%,45%, 60% жирности	30г
▪ сыр с шампиньонами 60% жирности	30г
▪ сыр из цельного молока со сливками	30г
▪ моцарелла	30г
▪ овечий сыр 40%	30г
▪ плавленый сыр 45%, 60%	30г
▪ сыры «гауда», «эдемский», «сливочный», «тильзитер» 30%, 45%, 60% жирности	30г
6. ОВОЩИ	
▪ листовой салат	50г
▪ шампиньоны	200г
▪ огурцы	200г
▪ козелец (сладкий корень)	200г
▪ спаржа	200г
▪ шпинат	200г
▪ помидор	50г
▪ цуккини	200г
▪ луковица	50г
▪ топинамбур	70г
7. НЕКОТОРЫЕ НАПИТКИ	
▪ Минеральная вода	----
▪ Кофе без сахара	----
▪ Чай без сахара	----
▪ Белое вино (полусладкое, сухое)	125мл
▪ Красное вино (полуслад., сухое)	125мл
▪ Шампанское (полусухое, сухое)	100мл
▪ Херес (сладкий, сухой)	50мл
▪ Водка (32%, 40% алкоголя)	20мл
▪ Коньяк (38% алкоголя)	20мл

Не рекомендуется употреблять следующие продукты:

МАКДОНАЛЬДС И ФАСТФУД	КОЛ-ВО ХЕ
▪ гамбургер двойной	3 ХЕ
▪ биг мак тройной	4 ХЕ
▪ двойной чизбургер	3 ХЕ
▪ филе-о-фиш	3 ХЕ
▪ макчикен	3 ХЕ
▪ биг тейсти	3 ХЕ

▪ чикен макнаггетс	4 шт. – 0.5 ХЕ
	6 шт. – 1 ХЕ
	9 шт. – 1.5 ХЕ
▪ мороженое с шоколадным, карамельным наполнителем	3 ХЕ
▪ вафельный рожок	1.5 ХЕ
▪ макфлурри с рисовыми шариками и ягодным наполнителем	8 ХЕ
▪ молочные коктейли	5 ХЕ
▪ картофель по-деревенски	0.5 ХЕ
▪ картофель фри	мал.порц. – 1 ХЕ стан.порц. – 5 ХЕ бол.порц. – 7 ХЕ
▪ кофе глясе	4 ХЕ
▪ пирожок	2 ХЕ
▪ горячий шоколад	2 ХЕ
▪ пицца (300г)	6 ХЕ
▪ торт-пирог (1 кусочек)	3-8 ХЕ

СЛАДОСТИ, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ И ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ

▪ варенье (любое)	1.5 ст.л.	
▪ карамель	5-6 шт.	
▪ конфета шоколадная	1 шт.	
▪ мак	0.75 стакана	
▪ мед	1 ст.л.	
▪ сахар кусковой	2-2.5 кусочка	
▪ сахарный песок	1 ст.л.	
▪ шоколад	обычный	1/5 плитки
	на сахароза-менителе	1/3 плитки
	молочный	4 кусочка
▪ мороженое	1 шарик	
▪ пирожное с шоколадным кремом	1 шт.	
▪ пудинг	65г	
▪ мармелад	20г	
▪ фруктоза	1 ст.л.	
▪ торт-пирог	1 кусочек	
▪ слобная булка	20г	
▪ ватрушка	½ шт.	
▪ пирожок с вареньем	½ шт.	
▪ печенье сливочное	2 шт.	
▪ пряник	½ шт.	
▪ вафли	1/5 шт.	
▪ фруктовый пирог	1 кусок – 130г	
▪ песочное пирожное	70г	
▪ сливочное пирожное	120г	
▪ пирожное с присыпкой	100г	
▪ пирожное с шоколадным кремом	20г	

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ВЫСШИХ СОРТОВ МУКИ

▪ белый хлеб	1 кусок
▪ ржаной хлеб	1 кусок
▪ пшеничный для тостов	1 кусок
▪ черный хлеб	1 кусок
▪ лаваш армянский	1/6 часть пласта
▪ хлеб бородинский, рижский, ароматный	1 кусок
▪ крендель	½ ломтика