

## Таблица расчета хлебных единиц

Продукт	Примерный объем	Вес в гр.
<b>Фрукты и ягоды</b>		
мандарин	2 средних или 3 мелких	170
апельсин	1 крупный	170
лимон	1 крупный	150
грейпфрут	1 средний	170
груша	1 маленькая	90
яблоко	1 среднее	100
банан	0,5 крупного	90
арбуз	кусочек с кожурой	400
дыня	кусочек с кожурой	300
персик	1 средний	130
абрикос	3 средних	110
ананас	1 ломтик	90
манго		80
гуава		190
хурма	1 средняя	80
гранат	1 крупный	200
слива синяя	3-4 средних	100
слива красная	2-3 средних	80
виноград	10 ягод	70
инжир	1 шт.	70
айва	1 шт.	
киви	2 шт.	150
сухофрукты		20
вишня	15 крупных	100
черешня	15 крупных	110
клубника	10 средних	160
смородина, малина, земляника, крыжовник, брусника, ежевика, черника, клюква	1 чашка	140-160
<b>Натуральные соки (100%)</b>		
яблочный	1/3 стакана	100 мл
апельсиновый		110 мл
грейпфрутовый	0,5 стакана	130 мл
морковный		200 мл
свекольный		125 мл
томатный		300 мл
лимонный		150 мл
виноградный		70 мл
<b>Овощи</b>		
картофель	1 небольшая	60
картофельное пюре	1 ст. ложка с горкой	
картофель жареный	2 ст. ложки	40

картофельные чипсы		25
картофельные клёцки	3 шт	60
топинамбур		70
кукуруза	0,5 крупной	160
кукуруза консервированная		60
кукурузные хлопья	4 ст. ложки	15
попкорн без сахара	10 ст. ложек	15
фасоль, бобы вареные	3 ст. ложки с горкой	50
чечевица вареная		75
горох желтый (вареный)	2 ст. ложки с горкой	40
горошек зеленый (свежий)	7 ст. ложек с горкой	110
горошек зеленый (отварной)	6 ст. ложек с горкой	90
<p>Все овощи, кроме вышеперечисленных, можно не учитывать, если за один раз Вы съедаете не более 200 грамм, т. е. если Вы съели 200 гр. капусты, то посчитайте это за 1 х.е. грибы - не учитываются</p>		
<b>Орехи и семена</b>		
грецкие		90
кедровые		60
арахис без кожуры		60
фисташки		60
миндаль		60
фундук		60
мак		150
кокос		190
тыквенное семя, льняное семя		60
кешью (высокое содержание жира)		40
каштаны	7-9 шт	30
<b>Мучные изделия, крупы</b>		
ржаная мука	1 ст.ложка с горкой	15
пшеничная мука очищенная	1 ст.ложка с горкой	15
пшеничная мука цельная	2 ст.ложки	20
крахмал	1ст.ложка с горкой	15
слоеное тесто сырое		35
дрожжевое тесто		25
булки		30
пшеничный или ржаной хлеб	1 кусок	30
сухарь из хлеба	высушенный кусок	15
панировочные сухари	1 ст. ложка	15
хлебцы хрустящие	2-3 шт.	
крекеры без сахара	3 крупных	20
маца	1/2 листа	
блины	1 тонкий	
оладьи	1-2 шт.	
пельмени	4 шт.	

вареники	2 шт.	
макароны, рожки	2 ст. ложки	15
вермишель, лапша,	1.5 ст. ложки	15
крупа сырая	1 ст.ложка без горки	
крупа вареная	2 ст.ложки с горкой	
крупа манная	1 ст.ложка с горкой	15
овсяные хлопья вареные	1 ст.ложка с горкой	15
проросшая пшеница или рожь	3 ст. ложки	35
котлета	1 средняя	
вареная колбаса, сосиски		100
<b>Молочные продукты</b>		
молоко, кефир, простокваша, сыворотка, сливки	1 стакан	250 мл
сухое молоко		30
сгущенное молоко без сахара		100
творожная масса сладкая		100
сырники	1 средний	85
мороженое		65
<b>Сладости</b>		
шоколад	1/3 от плитки в 100 г	33
карамель	2-3 шт	
сахар-песок	1 ст. ложка	12
сахар-рафинад	2-3 куска	12
мед	2 ч. ложки	12
варенье	2 ч. ложки	12
<b>Прочее</b>		
квас	1 стакан	250 мл
пиво	1 стакан	250 мл