Служба здоровья
про диабет

Замена продуктов по системе хлебных единиц (хе).

(1 ХЕ = количество продукта, содержащее 10 г углеводов)

Хлеб и хлебобулочные изделия*		1 ХЕ
1 Кусок	Белый хлеб	20 г
1 Кусок	Черный хлеб	25 г
	Сухари	15 г
	Крекеры (сухое печенье)	15 г
	Панировочные сухари	15 г

такие продукты как пельмени, блины, оладьи, пирожки, сырники, вареники, котлеты такжесодержат углеводы, но количество ХЕ зависит от размера и рецепта изделия

Макаронные изделия		1 ХЕ
1 - 2 ст. ложки *в зависимости от формы изделия*	Вермишель, лапша, рожки, макароны*	15 г

**имеется в виду несваренные; в вареном виде 1 ХЕ содержится в 2 - 4 ст. ложкахпродукта (40-50 г) в зависимости от формы изделия*

Крупы, кукуруза, мука*		1 ХЕ
1 ст. ложка	Гречневая	15 г
1/2 початка, среднего	Кукуруза	100 г
3 ст. ложки (без жидкости)	Кукуруза консервированная	60 г
2 ст. ложки	Кукурузные хлопья	15 г
10 ст. ложек	Попкорн («воздушная» кукуруза)	15 г
1 ст. ложка	Манная	15 г
1 ст. ложка	Мука (любая)	15 г
1 ст. ложка	Овсяная	15 г
1 ст. ложка	Овсяные хлопья	15 г
1 ст. ложка	Перловая	15 г
1 ст. ложка	Пшено	15 г
1 ст. ложка	Рис	15 г

имеется в виду 1 ст. ложка сырой крупы; в вареном виде (каша) 1 ХЕ содержится в 2 ст. ложках с горкой (50 г)

Крупы, кукуруза, мука*		1 ХЕ
1 штука, средняя	Картофель сырой и вареный (без кожуры)	15 г
2 ст. ложки	Картофельное пюре	75 г

Служба здоровья
про диабет

Замена продуктов по системе хлебных единиц (хе).

(1 ХЕ = количество продукта, содержащее 10 г углеводов)

Картофель		1 ХЕ
2 ст. ложка	Жареный картофель	35-45 г
	Сухой картофель	25 г

Молоко и жидкие молочные продукты		1 ХЕ
1 стакан	Молоко	200 мл
1 стакан	Кефир	250 мл
1 стакан	Ряженка	250 мл
1 стакан	Сливки	200 мл
	Йогурт натуральный	150-200 г

Фрукты и ягоды (с косточками и кожурой)		1 ХЕ
3 штуки (средних)	Абрикосы	110 г
1 штука (крупная)	Айва	140 г
1 кусок (поперечный срез)	Ананас	140 г
1 кусок	Арбуз	270 г
1 штука (средний)	Апельсин	150 г
1/2 штуки (среднего)	Банан	70 г
7 ст. ложек	Брусника	140 г
12 штук, небольших	Виноград	70 г
15 штук	Вишня	90 г
1 штука (средний)	Гранат	170 г
1/2 штуки (крупного)	Грейпфрут	170 г
1 штука (маленькая)	Груша	90 г
1 кусок	Дыня	100 г
8 ст. ложек	Ежевика	140 г
1 штука	Инжир	80 г
1 штука (крупный)	Киви	70 г
10 штук (средних)	Клубника	160 г
6 ст. ложек	Крыжовник	120 г
8 ст. ложек	Малина	160 г
1/2 штуки (небольшого)	Манго	110 г
2 штуки (средних)	Мандарины	150 г
1 штука (средний)	Персик	120 г
3 штуки (небольших)	Сливы	90 г
7 ст. ложек	Смородина	120 г
1 штука (средний)	Финик	15 г

Служба здоровья
про диабет

Замена продуктов по системе хлебных единиц (хе).

(1 ХЕ = количество продукта, содержащее 10 г углеводов)

Фрукты и ягоды (с косточками и кожурой)		1 ХЕ
1/2 штуки (средней)	Хурма	70 г
12 штук	Черешня	90 г
7 ст. ложек	Черника	90 г
1 штука (маленькое)	Яблоко	90 г
1/2 стакана	Фруктовый сок	100 мл
	Сухофрукты	20 г

Овощи, бобовые, орехи		1 ХЕ
3 штуки (средних)	Морковь	200 г
1 штука (средняя)	Свекла	150 г
7 ст. ложек	Арахис	100 г
1 ст. ложка (сухих)	Бобы	20 г
7 ст. ложек (свежего)	Горошек зеленый	100 г
3 ст. ложки (вареной)	Фасоль	50 г
	Орехи (очищенные)	60-90 г *
	Семечки подсолнечника (очищенные)	200 г *

- в зависимости от вида.

Другие продукты		1 ХЕ
2 ч. ложки	Сахар-песок	10 г
2 куска	Сахар кусковой	10 г
1/2 стакана	Газированная вода на сахаре	100 мл
1 стакан	Квас	250 мл
	Мороженое	65 г
	Шоколад	50 г
	Мед	12 г