|  |
| --- |
| **Хлебобулочные изделия** |
| **Название продукта** | **Количество продукта в 1 ХЕ** |
| Белый хлеб или пшеничный для тостов | 20 гр |
| Чёрный хлеб | 25 гр |
| Ржаной хлеб | 25 гр |
| Хлеб из муки грубого помола,  с отрубями | 30 гр |
| Булки | 20 гр |
| Сухари | 2 шт |
| Панировочные сухари | 1 ст. ложка |
| Крекеры | 2 шт большой размер (20 гр) |
| Сушки несладкие | 2 шт |
| Хрустящие хлебцы | 2 шт |
| Лаваш | 20 гр |
| Блин тонкий | 1 большой размер (30 гр) |
| Замороженные блинчики с мясом / творогом | 1 шт (50 гр) |
| Оладьи | 1 шт средний размер (30 гр) |
| Ватрушка | 50 гр |
| Пряник | 40 гр |
| Мука тонкого помола | 1 ст. ложка с горкой |
| Мука грубого помола | 2 ст. ложки с горкой |
| Мука ржаная | 1 ст. ложка с горкой |
| Мука соевая цельная | 4 ст. ложки с горкой |
| Тесто сырое (дрожжевое) | 25 гр |
| Тесто сырое (слоёное) | 35 гр |
| Пельмени, вареники мороженные | 50 гр |
| Клёцки | 15 гр |
| Крахмал (пшеничный, кукурузный, картофельный) | 15 гр |
| **Крупы, макароны, картофель** |
| **Название продукта** | **Количество продукта в 1 ХЕ** |
| Крупа любая (сырая) | 1 ст. ложка с горкой (15 гр) |
| Макаронные изделия (сухие) | 4 ст. ложки (15 гр) |
| Макаронные изделия (варёные) | 50 гр |
| Рис сырой | 1 ст. ложка с горкой (15 гр) |
| Рис варёный | 50 гр |
| Овсяные хлопья | 2 ст. ложки с горкой (15 гр) |
| Отруби | 50 гр |
| Картофель отварной или печёный | 70 гр |
| Картофель в мундире | 1 шт. (75 гр) |
| Картофель жареный | 50 гр |
| Картофельное пюре (на воде) | 75 гр |
| Картофельное пюре (на молоке) | 75 гр |
| Картофельное пюре (сухой порошок) | 1 ст. ложка |
| Картофель сухой | 25 гр |
| Картофельные оладьи | 60 гр |
| Картофельные чипсы | 25 гр |
| Сухие готовые завтраки (хлопья, мюсли) | 4 ст. ложки |
| **Молочные продукты** |
| **Название продукта** | **Количество продукта в 1 ХЕ** |
| Молоко (любая жирность) | 1 стакан (200-250 мл) |
| Кефир (любая жирность) | 1 стакан (200-250 мл) |
| Простокваша, Ряженка | 1 стакан (200-250 мл) |
| Творожная масса без добавок | 100 гр |
| Творожная масса с изюмом | 40 гр |
| Сгущёнка | 130 мл |
| Сливки (любая жирность) | 1 стакан (200-250 мл) |
| Йогурт натуральный несладкий | 1 стакан (200-250 мл) |
| Йогурт фруктовый | 80-100 гр |
| Детские глазированные сырки | 35 гр |
| Сырник (средний размер) | 1 шт. (75 гр) |
| Мороженое (без глазури и вафель) | 65 гр |
| Мороженое сливочное (с глазурью) | 50 гр |
| **Бобовые продукты** |
| **Название продукта** | **Количество продукта в 1 ХЕ** |
| Бобы, фасоль, чечевица, соя (спелые зерна) | 160 гр |
| Бобы вареные | 3 ст. ложки (50 гр) |
| Фасоль вареная | 3 ст. ложки (50 гр) |
| Горох свежий и консервированный | 100 гр (6 ст. ложек с горкой) |
| Кукуруза (початок) | Половина початка (100 гр) |
| Кукуруза консервированная | 70 гр |
| Попкорн | 15 гр |
| Соевый порошок | 2 ст. ложки с горкой |
| **Овощи** |
| **Название продукта** | **Количество продукта в 1 ХЕ** |
| Морковь | 200 гр (3 средних шт.) |
| Свекла | 150 гр (1 шт.) |
| Тыква | 200 гр |
| Огурцы | 300 гр |
| Помидоры | 250-300 гр |
| Капуста | 150 гр |
| Баклажаны | 200 гр |
| Зелень | 600 гр |
| Топинамбур | 70 гр |
| **Фрукты и ягоды** |
| **Название продукта** | **Количество продукта в 1 ХЕ** |
| Абрикос | 120 гр |
| Айва | 140 гр (1 шт) |
| Ананас | 130 гр |
| Апельсин  | 170 гр (1 шт. средний с кожурой) |
| Арбуз | 270 гр (1 небольшой кусок с коркой) |
| Банан | 90 гр (половина крупного плода с кожурой) |
| Брусника | 140 гр (7 ст. ложек) |
| Бузина | 170 гр |
| Виноград | 70 гр (10-12 ягод) |
| Вишня, черешня | 90 гр (12-15 ягод) |
| Гранат | 180 гр (1 шт) |
| Грейпфрут | 170 гр (половина плода) |
| Груша | 90 гр (1 шт. средний плод) |
| Гуава | 80 гр |
| Дыня | 100 гр (небольшой кусок с коркой) |
| Ежевика | 150 гр  |
| Земляника | 150 гр  |
| Инжир | 80 гр |
| Киви | 110 гр (1 шт. крупный плод) |
| Клубника | 160 гр (10 шт. крупных ягод) |
| Клюква | 160 гр |
| Крыжовник | 120 гр (1 стакан) |
| Лимон | 270 гр (2-3 шт) |
| Малина | 160 гр |
| Манго | 80 гр |
| Мандарин (с кожурой / без кожуры) | 150 гр / 120 гр (2-3 шт) |
| Папайя | 140 гр |
| Персик | 120 гр (1 шт. средний плод с косточкой) |
| Сливы синие | 90-100 гр (3-4 средних штуки) |
| Смородина  | 140 гр |
| Фейхоа | 160 гр |
| Хурма | 70 гр (1 средний плод) |
| Черника (голубика) | 160 гр |
| Яблоко | 90 гр (1 шт. средний плод) |
| **Сухофрукты** |
| **Название продукта** | **Количество продукта в 1 ХЕ** |
| Изюм | 15 гр (10-12 шт) |
| Курага | 15 гр (3 шт) |
| Чернослив | 20 гр (3 шт) |
| Финики | 15 гр |
| Инжир | 20 гр (1 шт) |
| Банан | 15 гр (1 шт. небольшого размера) |
| Яблоки | 10 гр |
| **Орехи** |
| **Название продукта** | **Количество продукта в 1 ХЕ** |
| Грецкие орехи (очищенные) | 90 гр (6 ст. ложек с горкой) |
| Арахис с кожурой | 85 гр |
| Миндаль | 60 гр (3/4 стакана) |
| Фундук | 90 гр (3/4 стакана) |
| Фисташки | 60 гр (1/2 стакана) |
| Кедровые орехи | 60 гр (1/4 стакана) |
| Кешью | 40 гр |
| Лесные орехи (лещина) | 90 гр |
| **Сладости и подсластители** |
| **Название продукта** | **Количество продукта в 1 ХЕ** |
| Сахар-песок | 10 гр (1 ст. ложка) |
| Сахар-рафинад (кубики) | 10 гр (2-3 кусочка) |
| Шоколад | 20 гр (2 кусочка) |
| Конфета шоколадная | 1 шт (16 гр) |
| Карамель | 5 шт |
| Мармелад | 20 гр |
| Мёд | 10-12 гр (1 ст. ложка) |
| Варенье на сахаре | 10 гр (1 ст. ложка) |
| Диабетический конфитюр | 25 гр |
| Фруктоза | 12 гр (1 ст. ложка) |
| Сорбит | 12 гр (1 ст. ложка) |
| **Напитки, соки** |
| **Название продукта** | **Количество продукта в 1 ХЕ** |
| Кока-кола, спрайт, фанта и т.п. | 100 мл (0,5 стакана) |
| Квас / Кисель / Компот | 200-250 мл (1 стакан) |
| Апельсиновый сок | 100 мл (0,5 стакана) |
| Виноградный сок | 70 мл (0,3 стакана) |
| Вишнёвый сок | 90 мл (0,4 стакана) |
| Грейпфрутовый сок | 140 мл (1,4 стакана) |
| Грушевый сок | 100 мл (0,5 стакана) |
| Капустный сок | 500 мл (2,5 стакана) |
| Клубничный сок | 160 мл (0,7 стакана) |
| Красносмородиновый сок | 90 мл (0,4 стакана) |
| Крыжовниковый сок | 100 мл (0,5 стакана) |
| Малиновый сок | 160 мл (0,7 стакана) |
| Морковный сок | 125 мл (2/3 стакана) |
| Огуречный сок | 500 мл (2,5 стакана) |
| Свекольный сок | 125 мл (2/3 стакана) |
| Сливовый сок | 70 мл (0,3 стакана) |
| Томатный сок | 300 мл (1,5 стакана) |
| Яблочный сок | 100 мл (0,5 стакана) |
| **Готовые блюда** |
| **Название продукта** | **Количество продукта в 1 ХЕ** |
| Пельмени варёные | 4 шт |
| Вареники варёные | 2 шт |
| Сосиски, варёная колбаса | 160 гр |
| Котлеты | 1 шт. среднего размера |

**Хлебные единицы в Макдональдсе, фаст-фуд**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название продукта** | **Количество ХЕ** |
| Гамбургер, Чизбургер | 2,5 |
| Биг Мак | 3-4 |
| Роял Чизбургер | 2 |
| Роял де люкс | 2,2 |
| Макчикен | 3 |
| Чикен Макнаггетсы (6 шт) | 1 |
| Картофель фри (стандартная порция) | 5 |
| Картофель фри (детская порция) | 3 |
| Пицца (300 гр) | 6 |
| Овощной салат | 0,6 |
| Мороженое с шоколадом, клубникой, карамелью | 3-3,2 |
| Коктейл (стандартная порция) | 5 |
| Горячий шоколад (стандартная порция) | 2 |