

Таблица замены продуктов по белкам и углеводам

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<i>Замена хлеба (по белкам и углеводам)</i>					
Хлеб пшеничный из муки I сорта	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой формовой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная I сорта	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель I сорта	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
<i>Замена картофеля (по углеводам)</i>					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель I сорта	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный I сорта	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой формовой	55	3,1	0,6	17,6	
<i>Замена свежих яблок (по углеводам)</i>					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
<i>Замена молока (по белку)</i>					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина I категории	15	2,8	2,1	-	
Говядина 2 категории	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
<i>Замена мяса (по белку)</i>					
Говядина I категории	100	18,6	14,0	-	
Говядина 2 категории	90	18,0	7,5	-	масло + 6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9	1,4	масло + 4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	масло -9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	масло +13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
<i>Замена рыбы (по белку)</i>					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина I категории	85	15,8	11,9	-	масло -11 г
Говядина 2 категории	80	16,0	6,6	-	масло -6 г

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	масло -8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	масло -20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	масло -13 г
<i>Замена творога (по белку)</i>					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 категории	90	16,7	12,6	-	масло -3 г
Говядина 2 категории	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	масло +9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	масло -5 г
<i>Замена яйца (по белку)</i>					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	-	
Говядина 1 категории	30	5,6	4,2	-	
Говядина 2 категории	25	5,0	2,1	-	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	