

Соответствие 1 меры продуктов питания
1 хлебной единице (1 мера = 1 ХЕ)

Продукты	Мера	Масса или объем
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		
Молоко (цельное, топленое), кефир, простокваша, сливки (любой жирности), сыворотка, пахта	1 стакан	250 мл
Молоко сухое в порошке	–	30 г
Молоко сгущенное без сахара (7,5–10%-й жирности)	–	110 мл
Цельное молоко 3,6%-й жирности	1 стакан	250 мл
Простокваша	1 стакан	250 мл
Творожная масса (сладкая)	–	100 г
Сырники	1 средний	85 г
Мороженое (в зависимости от сорта)	–	65 г
Йогурт 3,6%-й жирности	1 стакан	250 мл
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ		
Хлеб белый, булки любые (кр. сдобных)	1 кусок	20 г
Хлеб серый, ржаной	1 кусок	25 г
Хлеб из муки грубого помола с отрубями	1 кусок	30 г
Хлеб диетический	2 куска	25 г
Сухари	2 шт.	15 г
Панировочные сухари	1 ст. ложка с горкой	15 г
Крекеры (сухое печенье, сушки)	5 шт.	15 г
Соленые палочки	15 шт.	15 г
МУЧНЫЕ И КРУПЯНЫЕ ПРОДУКТЫ		
Тесто сырое: – слоеное	–	35 г
– дрожжевое	–	25 г
Крупа любая (в т.ч. манная *) – сырая	1 ст. ложка с горкой	20 г
– рис (сырой/каша)	1 ст./2 ст. ложки с горкой	15/45 г
– вареная (каша)	2 ст. ложки с горкой	50 г

Продукты	Мера	Масса или объем
Макаронные изделия – сухие	1,5 ст. ложки	20 г
– отварные	3–4 ст. ложки	60 г
Мука тонкого помола, ржаная	1 ст. ложка с горкой	15 г
Мука грубого помола, цельные зерна пшеницы	2 ст. ложки	20 г
Мука соевая цельная, полужирная	4 ст. ложки с верхом	35-45 г
Крахмал (картофельный, кукурузный, пшеничный)	1 ст. ложка с горкой	15 г
Отруби пшеничные	12 ст. ложек с верхом	50 г
«Попкорн»	10 ст. ложек	15 г
Блины	1 большой	50 г
Оладьи	1 средняя	50 г
Клецки	3 ст. ложки	15 г
Выпечка из теста [¶]	–	50 г
Вареники [¶]	2 шт.	–
МЯСНЫЕ БЛЮДА, СОДЕРЖАЩИЕ МУКУ		
Пельмени [¶]	4 шт.	–
Пирожок с мясом [¶]	Менее 1 шт.	–
Котлета [¶]	1 шт. средняя	–
Сосиски, вареная колбаса	2 шт.	160 г
РАФИНИРОВАННЫЕ УГЛЕВОДЫ		
Сахар-песок*	1 ст. ложка без горки, 2 чайные ложки	10 г
Сахар кусковой (рафинад)*	2,5 куса	10–12 г
Варенье, мед	1 ст. ложка, 2 чайные ложки без горки	15 г
Фруктовый сахар (фруктоза)	1 ст. ложка	12 г
Сорбит	1 ст. ложка	12 г

Продукты	Мера	Масса или объем
ОВОЩИ		
Горошек (зеленый и желтый, свежий и консервированный)	4 ст. ложки с горкой	110 г
Бобы, фасоль	7–8 ст. ложек	170 г
Кукуруза – в зернах (сладкая консервированная)	3 ст. ложки с горкой	70 г
– в початке	0,5 крупного	190 г
Картофель – отварной, печеный клубень	1 средний	65 г
– пюре*, готовое к употреблению (на воде)	2 ст. ложки с горкой	80 г
– пюре*, готовое к употреблению (на воде и масле)	2 ст. ложки с горкой	90 г
– жареный, фри	2–3 ст. ложки (12 шт.)	35 г
– сухой	–	25 г
Картофельные чипсы	–	25 г
Картофельные оладьи	–	60 г
Кукурузные и рисовые хлопья (готовые завтраки)	4 ст. ложки с верхом	15 г
Мюсли	4 ст. ложки с верхом	15 г
Свекла	–	110 г
Соевый порошок	2 ст. ложки	20 г
Брюква, брюссельская и красная капуста, красный перец, лук-порей, сельдерей, сырая морковь, кабачки	–	240–300 г
Вареная морковь	–	150–200 г
ФРУКТЫ И ЯГОДЫ		
Абрикос (с косточкой/без косточки)	2–3 средних	130/120 г
Айва	1 шт. крупная	140 г
Ананас (с кожурой)	1 большой кусок	90 г
Апельсин (с кожурой/без кожуры)	1 средний	180/130 г
Арбуз (с коркой)	1/8 часть	250 г
Банан (с кожурой/без кожуры)	1/2 шт. ср. величины	90/60 г

Продукты	Мера	Масса или объем
Брусника	7 ст. ложек	140 г
Бузина	6 ст. ложек	170 г
Вишня (с косточками)	12 крупных	110 г
Виноград*	10 шт. ср. величины	70–80 г
Груша	1 небольшая	90 г
Гранат	1 шт. крупная	200 г
Грейпфрут (с кожурой/без кожуры)	1/2 шт.	200/130 г
Гуава	–	80 г
Дыня «Колхозница» с коркой	1/12 часть	130 г
Ежевика	9 ст. ложек	170 г
Земляника	8 ст. ложек	170 г
Инжир (свежий)	1 шт. крупная	90 г
Киви	1 шт. ср. величины	120 г
Каштаны	–	30 г
Клубника	10 средних	160 г
Клюква	1 лукошко	120 г
Крыжовник	20 шт.	140 г
Лимон	–	150 г
Малина	12 ст. ложек	200 г
Мандарины (с кожурой/без кожуры)	2–3 шт. средних или 1 большой	160/120 г
Манго	1 шт. небольшая	90 г
Мирабель	–	90 г
Папайя	1/2 шт.	140 г
Нектарин (с косточкой/без косточки)	1 шт. средняя	100/120 г
Персик (с косточкой/без косточки)	1 шт. средняя	140/130 г
Сливы синие (с косточками/без косточек)	4 шт. маленьких	120/110 г
Сливы красные	2–3 средних	80 г
Смородина – черная	6 ст. ложек	120 г
– белая	7 ст. ложек	130 г
– красная	8 ст. ложек	150 г

Продукты	Мера	Масса или объем
Фейхоа	10 шт. ср. величины	160 г
Хурма	1 средняя	70 г
Черешня (с косточками)	10 шт.	100 г
Черника, голубика	8 ст. ложек	170 г
Шиповник (плоды)	–	60 г
Яблоко	1 среднее	100 г
Сухофрукты – бананы	–	15 г
– курага	2 шт.	20 г
– остальные	–	20 г
СОКИ НАТУРАЛЬНЫЕ 100%-НЫЕ, БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА		
– виноградный*	1/3 стакана	70 г
– сливовый, яблочный	1/3 стакана	80 мл
– красносмородиновый	1/3 стакана	80 г
– вишневый	1/2 стакана	90 г
– апельсиновый	1/2 стакана	110 г
– грейпфрутовый	1/2 стакана	140 г
– ежевичный	1/2 стакана	120 г
– мандариновый	1/2 стакана	130 г
– клубничный	2/3 стакана	160 г
– малиновый	3/4 стакана	170 г
– томатный	1,5 стакана	375 мл
– свекольный, морковный	1 стакан	250 мл
Квас, пиво	1 стакан	250 мл
Кока-кола, пепси-кола*	1/2 стакана	100 мл
– пиво светлое	До 0,5 л	–
– овощи и зелень в обычных порциях (до 200 г): листовая салат, огурцы, петрушка, укроп, репчатый лук, цветная, белокочанная капуста, редис, редька, репа, ревень, шпинат, грибы, помидоры	–	До 200 г

Продукты	Мера	Масса или объем
ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ		
- арахис с кожурой	45 шт.	85 г
- грецкие орехи	1/2 стакана	90 г
– кедровые орешки	1/2 стакана	60 г
– лесные орехи	1/2 стакана	90 г
– миндаль	1/2 стакана	60 г
– орехи «Кешью»	3 ст. ложки	40 г
– семечки подсолнечные	–	более 50 г
– фисташки	1/2 стакана	60 г

«FAST-FOOD»

Гамбургер двойной – 3 ХЕ; Биг-мак тройной – 4 ХЕ;
пакет картофеля-фри маленький – 1 ХЕ; пицца (300 г) – 6 ХЕ

По хлебным единицам не подсчитываются мясо, рыба, сыры, творог (не сладкий), сметана, майонез

* Данные продукты не рекомендуется употреблять при сахарном диабете из-за высокого гликемического индекса.

Соответствие количества хлебных единиц зависит от размера и рецепта изделий.

1 ХЕ – количество продукта, содержащее 10–12 г чистых углеводов.

1 ХЕ повышает уровень глюкозы в крови в среднем на 1,7–2,2 ммоль/л.

Для усвоения 1 ХЕ требуется 1–4 ЕД инсулина.

1 стакан-250 мл; 1 кружка-300 мл.