

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	
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1с	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
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	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	32	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушёные	15	0,5	-	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
Замена молока (по белку)					
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 (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
Замена мяса (по белку)					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0		
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5		Масло +6г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло +4г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло -9г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло +13г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина (1 кат.)	85	15,8	11,9	-	Масло -11г
Говядина (2 кат.)	80	16,0	6,6	-	Масло -6г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло -8г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло -20г
Яйцо	1125	15,9	14,4	0,9	Масло -13г

Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина (1 кат.)	90	16,7	12,6	-	Масло-3г
Говядина (2 кат.)	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	Масло +9г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло -5г
Замена яйца (по белку)					
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 кат.)	30	5,6	4,2	-	
Говядина (2 кат.)	25	5,0	2,1	-	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	