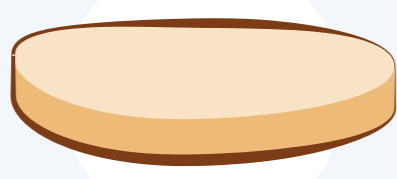


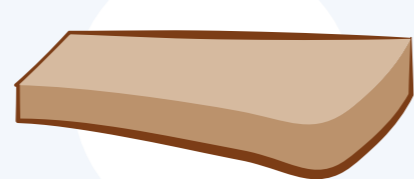
ХЛЕБНЫЕ ЕДИНИЦЫ (ХЕ)



Хлеб и хлебобулочные изделия



Белый хлеб
1 кусок (20 г)



Черный хлеб
1 кусок (25 г)

Жидкие молочные продукты

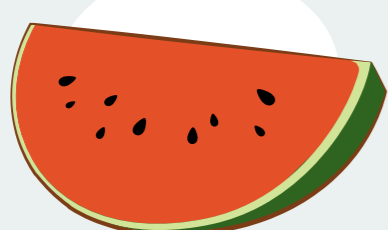


Молоко, кефир, сливки
1 стакан (250 мл)

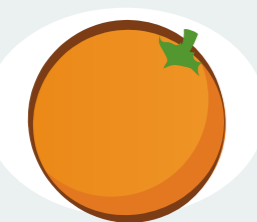


Йогурт натуральный
200 г

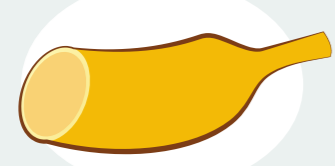
Фрукты



Арбуз, 1 кусок (270 г)



Апельсин, 1 шт. (150 г)



Банан, 1/2 шт. (70 г)



Груша, 1 шт. (90 г)

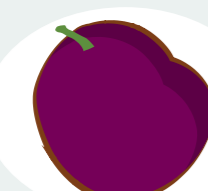


Дыня, 1 кусок (100 г)



×10

Клубника, 10 шт. (160 г)



×3

Слива, 3 шт. (90 г)

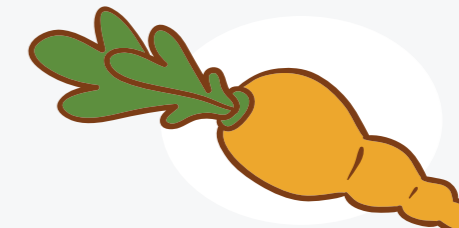


Яблоко, 1 шт. (90 г)

Овощи

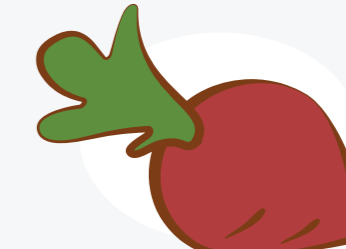


Картофель сырой и вареный, 1 шт. (75 г)



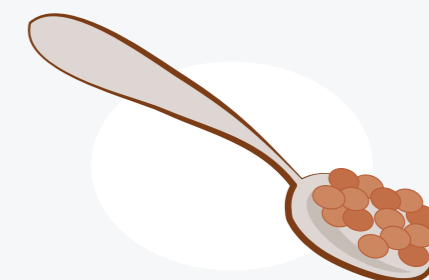
×3

Морковь, 3 шт. (200 г)

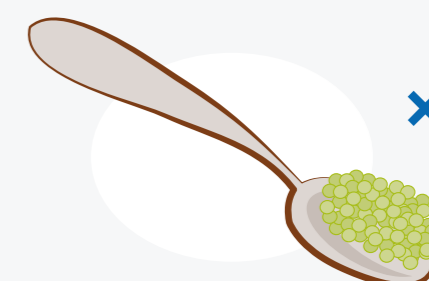


Свекла, 1 шт. (150 г)

Бобовые

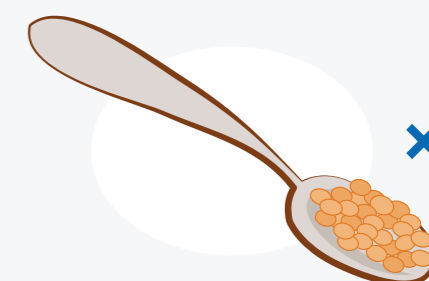


Сухие бобы,
1 ст. ложка (20 г)



×7

Свежий горох,
7 ст. ложек (100 г)

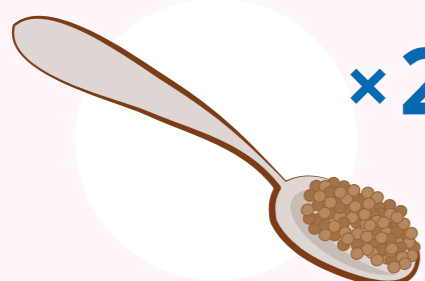


×3

Вареная фасоль,
3 ст. ложки (50 г)

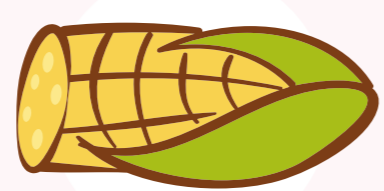
**1 ХЕ
= 10-12 г
углеводов**

Зерновые, крупы, макаронные изделия



×2

Готовая гречневая каша
2 ст. ложки (50 г)

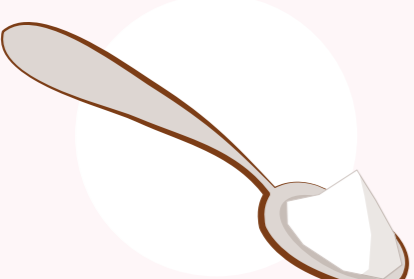


Кукуруза
1/2 початка (100 г)

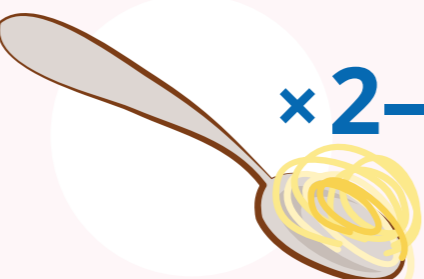


×10

Попкорн
10 ст. ложек (15 г)

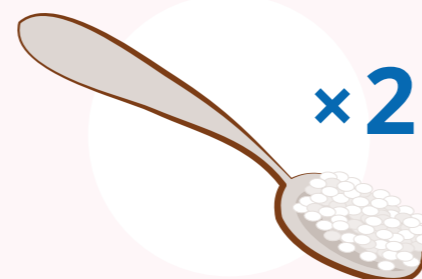


Мука (любая)
1 ст. ложка (15 г)



×2-4

**Готовые макароны
в зависимости от формы**
2-4 ст. ложки (50 г)



×2

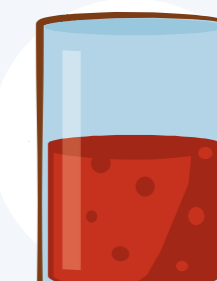
Готовый рис
2 ст. ложки (50 г)

Легко усваиваемые углеводы



×2

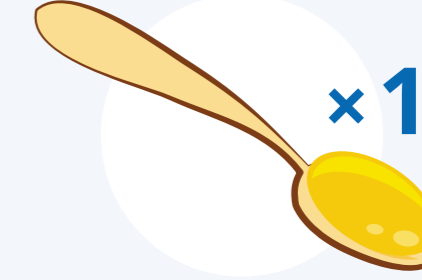
Сахар-песок
2 ч. ложки (10 г)



Газированная вода на сахаре
1/2 стакана (100 мл)



Мороженое
65 г



×1,5

Мед
1,5 ч. ложки (12 г)

Адаптировано из: Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом / Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, А.Ю. Майорова. 10-й выпуск (дополненный). М.; 2021. DOI: 10.14341/DM.12802.

Материал подготовлен в целях повышения информированности пациентов о заболевании и не заменяет консультацию врача

RU22DI00047

Движущая сила | в лечении диабета



ООО «Ново Нордиск»

Россия, 121614, Москва, ул. Крылатская, д. 15, офис 41
Тел.: +7 (495) 956-11-32, факс: +7 (495) 956-50-13
www.novonordisk.ru • www.novonordisk.com