



ХЕ, углеводы и КБЖУ обычных продуктов

Быстрый справочник: около 70 продуктов на 100 г (для напитков - на 100 мл).

1 ХЕ = 12 г углеводов

КБЖУ на 100 г

Для точного расчета - этикетка

ВАЖНО

Таблица дает ориентиры. У конкретного бренда и после приготовления значения могут отличаться. Этикетка продукта имеет приоритет.

ПРАКТИКА

Формула: углеводы порции = углеводы на 100 г × вес порции / 100. Затем ХЕ = углеводы порции / 12.

Хлеб и крупы

Продукт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ
Хлеб белый	265	9	3.2	49	4,08
Хлеб ржаной	210	6.6	1.2	40	3,33
Хлеб цельнозерновой	247	13	4.2	41	3,42
Лаваш	275	9.4	1.2	56	4,67
Овсяные хлопья, сухие	366	12.3	6.1	59.5	4,96
Гречка, сухая	343	13.3	3.4	71.5	5,96
Рис белый, сухой	344	6.7	0.7	78.9	6,58
Макароны, сухие	350	12	1.5	71	5,92
Гречка, вареная	110	4.2	1.1	21.3	1,78
Рис белый, вареный	130	2.7	0.3	28	2,33
Макароны, вареные	131	5	1.1	25	2,08
Картофель вареный	82	2	0.4	16.7	1,39
Пюре картофельное	110	2.4	4	17	1,42

Молочные

Продукт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ
Молоко 2,5%	52	2.8	2.5	4.7	0,39
Кефир 2,5%	53	2.9	2.5	4	0,33
Йогурт натуральный 2%	60	4.3	2	6	0,50
Йогурт греческий 2%	73	8.5	2	4	0,33
Творог 5%	121	17	5	1.8	0,15
Сыр твердый	350	25	27	0.5	0,04

Продукт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ
Сметана 15%	158	2.6	15	3.6	0,30

Фрукты и ягоды

Продукт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ
Яблоко	47	0.4	0.4	9.8	0,82
Груша	47	0.4	0.3	10.3	0,86
Банан	96	1.5	0.5	21	1,75
Апельсин	43	0.9	0.2	8.1	0,67
Грейпфрут	35	0.7	0.2	6.5	0,54
Персик	45	0.9	0.1	9.5	0,79
Виноград	69	0.7	0.2	17	1,42
Арбуз	27	0.6	0.1	5.8	0,48
Дыня	35	0.6	0.3	7.4	0,62
Клубника	32	0.7	0.3	7.7	0,64
Черника	57	0.7	0.3	12.1	1,01
Вишня	50	1	0.3	10.6	0,88
Курага	241	3.4	0.5	55	4,58
Изюм	299	3.1	0.5	79	6,58

Овощи

Продукт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ
Огурец	15	0.8	0.1	2.5	0,21
Томат	18	0.9	0.2	3.9	0,33
Капуста белокочанная	27	1.8	0.1	4.7	0,39
Капуста цветная	25	1.9	0.3	5	0,42
Брокколи	34	2.8	0.4	4	0,33
Морковь	41	0.9	0.2	9.6	0,80
Свекла	43	1.6	0.2	9.6	0,80
Кабачок	24	0.6	0.3	4.6	0,38
Баклажан	25	1	0.2	6	0,50
Перец сладкий	31	1	0.3	6	0,50
Тыква	26	1	0.1	6.5	0,54
Лук репчатый	40	1.1	0.1	9.3	0,78
Фасоль стручковая	31	1.8	0.2	7	0,58

Бобовые

Продукт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ
Чечевица, вареная	116	9	0.4	20	1,67
Нут, вареный	164	8.9	2.6	27.4	2,28
Фасоль красная, вареная	127	8.7	0.5	22.8	1,90

Белковые продукты

Продукт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ
Куриная грудка, готовая	165	31	3.6	0	0,00
Индейка, филе	135	29	1.6	0	0,00
Говядина постная	187	26	8	0	0,00
Яйцо куриное	143	12.6	9.5	0.7	0,06
Лосось	208	20	13	0	0,00
Треска	82	18	0.7	0	0,00
Тунец в собственном соку	116	26	1	0	0,00

Орехи и семена

Продукт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ
Миндаль	579	21	50	13	1,08
Грецкий орех	654	15	65	11	0,92
Арахис	567	26	49	16	1,33
Кешью	553	18	44	30	2,50
Семечки подсолнечника	584	21	51	11	0,92

Сладкое

Продукт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ
Сахар	398	0	0	99.8	8,32
Мед	304	0.3	0	82.4	6,87
Шоколад темный 70%	598	7.8	42.6	45.9	3,82
Шоколад молочный	535	7.6	30	59	4,92
Печенье простое	430	7	14	70	5,83

Напитки

Продукт	ккал	Б, г	Ж, г	У, г	ХЕ
Сок апельсиновый, 100 мл	45	0.7	0.2	10.4	0,87
Кола с сахаром, 100 мл	42	0	0	10.6	0,88
Сок томатный, 100 мл	18	0.8	0.1	3.5	0,29

Быстрые примеры порций

Порция	Расчет	Итого
Белый хлеб 30 г	$49 \times 30 / 100 = 14,7 \text{ г У}$	$\approx 1,2 \text{ ХЕ}$
Яблоко 150 г	$9,8 \times 150 / 100 = 14,7 \text{ г У}$	$\approx 1,2 \text{ ХЕ}$
Молоко 250 мл	$4,7 \times 2,5 = 11,8 \text{ г У}$	$\approx 1,0 \text{ ХЕ}$
Курага 30 г	$55 \times 30 / 100 = 16,5 \text{ г У}$	$\approx 1,4 \text{ ХЕ}$

Материал носит справочный и образовательный характер и не заменяет очную консультацию врача. Индивидуальные цели глюкозы, лечение, дозы препаратов и инсулина определяет медицинская команда.