

#ПЕРЕХИТРИ ДИАБЕТ

Таблицы КБЖУ для диабетиков от Мари Дениз



💖 В таблицах даны значения КБЖУ только тех продуктов, которые мы используем для приготовления блюд Хитрой кухни.

💖 Вы НЕ НАЙДЕТЕ в этих таблицах никаких сиропов, сахара, фруктозы. И никакой пшеницы, ни в виде крупы, ни в виде муки. Эти продукты мы НЕ ЕДИМ.

💖 Единственный продукт из пшеницы, которым мы пользуемся – оболочка пшеничного зерна, причем чистая, в виде клетчатки.

💖 Информация по продуктам, КБЖУ которых даны на упаковке, должна браться именно с упаковки. В таблицах эти продукты даны справочно, информация на вашей упаковке всегда является приоритетной.


💖 Всегда нужно помнить о том, что значения КБЖУ не могут быть точными, продукт может быть спелее, суше, кислее, влажнее, разного сорта и разной степени очистки. Так что КБЖУ всегда плюс-минус.

💖 Не забывайте о том, что производитель не всегда точно указывает КБЖУ, если у вас возникли сомнения в правильности КБЖУ, указанного на упаковке, вы всегда можете задать вопрос производителю того или иного продукта.

💖 Все КБЖУ указаны на 100 грамм, если у вас штучный товар, то его следует взвесить и рассчитать КБЖУ на его вес.

💖 Вся информация дана только на ингредиенты, КБЖУ готовых блюд Хитрой кухни можно найти в наших рецептах, в них всегда все просчитано. А КБЖУ всех прочих блюд нужно считать самостоятельно.

Нельзя брать в таблицах КБЖУ готовых блюд, рецепт которых вам неизвестен. Ведь вы не знаете в каком количестве воды, к примеру варилась каша и какую густоту и углеводность она в итоге имеет. Аналогично и все остальные блюда.

 Присоединяйтесь к БЕСПЛАТНОМУ Телеграм каналу Перехитри диабет, и вы не пропустите ни одного нового рецепта <https://t.me/perehitridiabet>

 Мой сайт, на котором есть все, что нужно диабетику:

 [Сборники рецептов](#)

 [Волшебная дверь в Международный Клуб диабетиков](#)

 [Личная консультация Мари Дениз](#)

 [Бесплатная информация для Диабетиков](#)

 [Сборники видео Советы диабетикам](#)

Электронная почта: marideniz.a@mail.ru

Оглавление

<u>Фрукты</u>	<u>5</u>
<u>Овощи</u>	<u>6</u>
<u>Зелень, Орехи, Сухофрукты</u>	<u>7</u>
<u>Ягоды, Грибы</u>	<u>8</u>
<u>Молочные продукты</u>	<u>9</u>
<u>Мясо, Яйца</u>	<u>10</u>
<u>Рыба</u>	<u>11</u>
<u>Мука</u>	<u>12</u>
<u>Крупа, Бобовые</u>	<u>13</u>
<u>Шоколадности, Спиртные напитки, Прочее</u>	<u>14</u>

Фрукты

Фрукты	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки
Абрикос	46	10,1	0,1	0,9
Авокадо	218	7,4	20	2
Айва	43	8,9	0,5	0,6
Алыча	31	7,4	0	0,2
Ананас	51	11,8	0,1	0,4
Апельсин	40	8,4	0,2	0,9
Арбуз	27	6	0	0,7
Банан	96	22	0	1,5
Виноград	79	17,8	0,4	0,5
Гранат	56	12,9	0	0,9
Грейпфрут	34	7,5	0	0,8
Груша	49	10,9	0,3	0,4
Гуава	56	8,9	1	2,6
Дуриан	149	23,3	5,3	1,5
Дыня	42	8,8	0,3	0,8
Инжир	60	13,7	0	0,9
Киви	50	9,7	0,7	1
Клементин	48	10,3	0,2	0,9
Кумкват	54	9,4	0,9	1,9
Лайм	18	3,3	0,1	0,9
Лимон	18	3,3	0,1	0,9
Манго	52	11,5	0,3	0,5
Мандарин	37	7,8	0,2	0,9
Маракуйя	61	13	0	2
Мушмула	46	10,4	0,2	0,4
Нектарин (лысый персик)	52	11	0,3	1
Папайя	44	9	0,3	1
Персик	48	10,1	0,3	0,9
Помело	36	8	0,1	0,6
Слива	46	9,7	0,3	0,8
Тамаринд	252	57,4	0,6	2,8
Фейхоа	42	8,8	0,4	0,7
Физалис	60	11,2	0,7	1,9
Хурма	67	15,7	0	0,7
Яблоко	50	11,4	0,2	0,3



Овощи

Овощи	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки
Баклажаны	24	4,5	0,1	1,2
Батат	60	13,3	0,05	2
Белокочанная капуста	28	4,7	0,2	1,8
Болгарский перец	28	5,3	0,1	1,3
Брокколи	33	4,5	0,3	3,00
Брюссельская капуста	35	3,1	0,3	4,8
Дайкон	14	2,5	0,1	0,6
Кабачок	24	4,6	0,3	0,6
Картофель	77	16,3	0,4	2
Кольраби	44	7,9	0,1	2,8
Краснокочанная капуста	26	5,1	0,2	0,8
Кукуруза свежая	90	17,3	0,8	3
Лук репчатый	41	8,2	0,2	1,4
Морковь	41	9,6	0,2	0,9
Огурцы	16	2,8	0,1	0,8
Острый перец	47	8,8	0,4	1,9
Патиссон	20	4,1	0,1	0,6
Пекинская капуста	15	2	0,2	1,2
Помидоры	23	4,2	0,2	1,1
Редис	20	3,4	0,1	1,2
Редька	38	7,1	0,2	1,7
Репа	32	6,2	0,1	1,5
Свекла	41	8	0,2	1,7
Сельдерей корневой	35	6,5	0,3	1,3
Топинамбур	61	12,8	0,1	2,1
Тыква	23	4,4	0,1	1
Хрен	59	10,5	0,4	3,2
Цветная капуста	23	3	0,3	1,9
Чеснок	153	29,9	0,5	6,5



Зелень, Орехи, Сухофрукты

Зелень	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки
Кинза	29	4	0,5	2
Кресс-салат	34	4,4	0,6	2,6
Лук зеленый	24	3,9	0,5	1
Морская капуста	49	9,6	0,6	1,7
Петрушка	50	7,6	0,4	3,7
Руккола	25	2,1	0,7	2,6
Салат айсберг	19	2,7	0,3	1,4
Сельдерей листовой	13	2,1	0,1	0,9
Спаржа	21	3,1	0,1	1,9
Укроп	40	6,3	0,5	2,5
Шпинат	23	2	0,3	2,9
Щавель	21	2,9	0,3	1,5

Орехи	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки
Арахис	553	9,9	45,3	26,2
Бразильский орех	678	4,2	67,1	14,3
Грецкий орех	676	7	65,2	15,2
Каштан	199	44,2	1,3	1,6
Кедровый орех	632	13,1	58,2	13,7
Кешью	602	22,2	48,5	18,5
Кокос	340	6,2	33,5	3,3
Макадамия	735	5,2	75,8	7,9
Миндаль	649	13,4	57,9	18,3
Пекан	702	4,3	72	9,2
Семечки подсолнуха	578	5,4	52,5	20,9
Тыквенные семечки	529	4,7	45,8	24,5
Фисташки	564	7,3	50,5	20
Фундук	651	10,6	61,5	13,5

Сухофрукты	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки
Изюм	303	71,5	0	2,5
Инжир	283	63,9	0,9	3,3
Курага	291	65,3	0	5,7
Манго	348	81,6	0,8	1,5
Урюк	297	67,5	0	5
Финики	299	69,6	0,4	2,5
Чернослив	279	65,3	0	2,7



Ягоды, Грибы

Ягоды	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки
Брусника	41	8,2	0,5	0,7
Виноград	79	18,1	0,2	0,7
Вишня	50	10,6	0,3	1
Ежевика	29	4,4	0,5	1,5
Ирга	49	12	0	0
Кизил	41	9	0	1
Клубника	39	7,7	0,7	0,3
Клюква	19	3,7	0,2	0,5
Крыжовник	42	9,1	0,2	0,7
Малина	42	8,3	0,5	0,8
Морошка	42	7,4	0,9	0,8
Облепиха	77	5,7	5,4	1,2
Рябина красная	44	8,9	0,2	1,4
Рябина черноплодная	52	10,9	0,2	1,5
Смородина белая	37	8	0,2	0,5
Смородина красная	36	7,7	0,2	0,6
Смородина черная	38	7,3	0,4	1
Тутовник (шелковица)	49	9,8	0,4	1,4
Черемуха	41	10	0	0
Черешня	51	10,6	0,4	1,1
Черника	41	7,6	0,6	1,1
Шиповник свежий	105	22,4	0,7	1,6
Шиповник сушеный	224	48,3	1,4	3,4
Ягоды годжи сушеные	337	77,1	0,4	4,3

Грибы	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки
Белый гриб (боровик)	39	3,1	0,5	5,5
Вешенки	40	6,2	0,5	2,5
Лисички	30	3,8	0,4	2,6
Маслята	25	3,5	0,3	2
Опята	29	4	0,5	2
Рыжик	28	2,4	0,7	3
Шампиньоны	31	1,4	0,9	4,3
Шиитакэ	31	4,3	0,5	2,2



Молочные продукты

Молочные продукты	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки
Кефир 0,1%	29	4	0,1	3
Кефир 1%	37	4	1	3
Кефир 2,5%	51	4	2,5	2,9
Кефир 3,2%	56	4	3,2	2,8
Козье молоко	69	4,2	4,4	3
Молоко 2,5%	57	4,7	2,5	3
Молоко 3,2%	60	4,7	3,2	3
Молоко 6%	85	4,7	6	3
Молоко обезжиренное	32	4,7	0,1	3
Сливки 10%	119	4,5	10	2,6
Сливки 20%	206	4	20	2,5
Сливки 33%	319	3,2	33	2,2
Сливочное масло 82,5%	748	0,8	82,5	0,5
Сметана 15%	160	3,6	15	2,6
Сметана 20%	204	3,4	20	2,5
Сметана 25%	247	3,1	25	2,3
Сметана 30%	290	2,9	30	2
Сухое молоко цельное коровье	490	39	26	24
Сыр полутвердый	216	0	11,2	28,9
Сыр твердый	362	0	30	23
Сыр творожный	141	3,5	10,3	8,4
Творог 18%	230	3	18	14
Творог 5%	141	3	5	21
Творог 9%	165	3	9	18
Творог обезжиренный	107	3,3	0,6	22
Топленое масло	892	0,1	99	0,2



Мясо, Яйца

Мясо, Яйца	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки
Баранина	209	0	16,3	15,6
Говядина	218	0	16	18,6
Говяжий язык	182	2,2	12,1	16
Говяжье сердце	106	0,1	3,9	17,7
Говяжья печень	127	5,3	3,7	17,9
Индейка	276	0	22	19,5
Конина	121	0	4,1	20,9
Крольчатина	184	0	11	21,2
Кура	237	0	18,2	18,4
Куриная грудка	129	0	5	21
Куриная печень	159	3,4	8,2	17,8
Куриные желудки	143	0	7	20
Куриные окорочка	185	0	13	17
Сало свиное	841		92,8	1,4
Свиная печень	129	2,5	3,7	21,4
Свинина нежирная	357		33,3	14,3
Свиное сердце	114	1,3	4,4	17,3
Свиной язык	216	2,1	16	15,9
Телятина	97	0	2	19,7
Цыпленок бройлер	220	0	16,1	18,7
Яичный белок	49	1		11,1
Яичный желток	360	3,6	31,2	16,2
Яйцо куриное	157	0,7	11,5	12,7
Яйцо перепелиное	168	0,6	13,1	11,9

Рыба

Рыба	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки
Акула	129	0	5	21
Горбуша	141	0	6,5	20,5
Дорада	111	0	4,3	18
Зубатка	113	0	5	17
Икра красная	251	1,5	13	32
Икра черная	251	1,5	13	32
Кальмар	100	2	2,2	18
Камбала	90	0	3	15,7
Карп	115	0	5,2	17
Кета	126	0	5,6	19
Кефаль	97	0	3	17,5
Кижуч	142	0	6	22
Корюшка	102	0	4,5	15,4
Креветки	87	0,8	1,2	18,3
Масляная рыба	145	0	8	18,2
Мидии	98	3,3	2	16,5
Минтай	74	0	1,1	15,9
Навага	91	0	1,6	19,2
Налим	85	0	0,9	19,3
Окунь морской	105	0	3,3	18,8
Окунь речной	83	0	0,9	18,6
Омуль	104	0	3	19,2
Осетр	164	0	10,9	16,4
Осьминог	78	2,2	1	14,9
Палтус	182	0	13,8	14,4
Раки	73	0	1	16
Сардина	166	0	10	19
Сельдь	145	0	8,5	17
Семга	153	0	8,1	20
Сибас	100	0	2,5	19,3
Скумбрия	191	0	13,2	18
Сом	115	0	5,1	17,2
Ставрида	137	0	5	23
Судак	84	0	1,1	18,4
Терпуг	97	0	2,8	17,9
Тилапия	99	0	1,9	20,4
Треска	69	0	0,6	16
Тунец	139	0	4,6	24,4
Угорь	179	0	11,7	18,4
Устрицы	79	5	2,3	9,5
Форель	142	0	6,5	20,9
Хек	86	0	2,2	16,6
Чавыча	175	0	10,6	19,9
Щука	86	0	1	19,3



Мука

Мука	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки
Амарантовая	383	65	4	20
Арахисовая	566	10,5	47	25
Гороховая	303	49	2	21
Грецкого ореха	359	22	13	38
Зеленой гречки цельнозерновая	353	68	2,5	13
Кокосовая	253	16,6	6	20
Кукурузная	337	72	1,5	7
Кукурузная цельнозерновая	325	68,9	1,5	7,2
Льняная полуобезжиренная	259	12,5	10	29,5
Льняная цельнозерновая	271	9	10	36
Миндальная	665	17,5	54,5	25,8
Нутовая	313	48	4	20
Овсяная	373	63	7	13
Пшеничная	318	61,5	2,2	11,5
Ржаная обдирная	344	73	1	9
Ржаная цельнозерновая	308	61	2	10
Рисовая	361	79	1	7
Рисовая цельнозерновая	354	77,4	1,4	6
Соевая	335	19	9	44
Соевая обезжиренная	387	39,5	1,5	53
Фундучная	648	9,4	61	15
Черемуховая	122	22	0	8
Чечевичная	351	56	1	28
Ячменная	322	66	1,2	10,2
Ячменная цельнозерновая	294	56,4	2,4	10,3



Крупа, Бобовые

Крупа	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки
Амарант	385	65,3	7	13,6
Гречка	377	71,5	3,4	13,3
Гречка зеленая	377	71,5	3,4	13,3
Киноа	346	57,2	6,1	14,1
Клетчатка (оболочка зерна)	103	13	2	8
Кукурузная	332	71	1	8
Овес	322	55,1	6,2	10
Отруби овсяные	315	45	6,5	18
Перловая	324	68	1	9
Пшено	348	66,5	3	12
Ржаные отруби (чистые)	200	25	4,8	13,5
Рис бурый	347	73	2	7,5
Рис дикий (черный)	350	68,7	1,1	14,7
Сорго	324	59,6	4,1	10,6
Хлопья овсяные (геркулес)	348	59	5,9	13,2
Ячневая	372	73,5	2,3	12,5

Клетчатка, как и отруби – это оболочка зерна. Клетчатка отличается от отрубей более тщательной очисткой. В отрубях попадаете частично зерно, поэтому их углеводность выше.

Бобовые	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки
Горох сухой (крупа)	304	48,2	1,6	23
Горошек зеленый свежий	56	8,3	0,2	5
Горошек зеленый сухой	310	40,5	0,4	35
Маш сухой (крупа)	317	50	2	23,5
Нут сухой (крупа)	362	50,8	6	25
Фасоль белая (крупа)	332	55	2	22
Фасоль красная (крупа)	356	62	2	21
Фасоль стручковая (свежая)	35	4	0,3	4
Чечевица	333	54,5	1,2	24,7

Шоколадности, Спиртные напитки, Прочее

Шоколадности	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки
Какао тертое	554	13,6	49,4	13,5
Какао-масло	899		99,9	
Какао-порошок	258	14,8	11	24,6
Кэроб	237	52	0,3	5,3

Спиртные напитки	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки
Брют	70	0,1	0	0
Вино сухое	70	1,5	0	0
Водка	235	0	0	0
Коньяк	239	1,5	0	0
Пиво	17	4,2	0	0

Прочее	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки
Агар агар	328	76	0	4
Желатин	355	0,7	0,4	87,2
Изомальт	242	59	0	0
Ксантановая камедь	144	28	1	5
Псиллиум	42	7,3	0,1	2,9
Разрыхлитель	82	20	0	0
Солод ржаной	335	66,4	2,3	10,4



✦ Клуб Перехитри диабет - это место, где собираются диабетики, решившие всерьез перехитрить свой диабет. В Клубе не занимаются лечением! Это место для изучения себя, для знакомства с продуктами, подходящими и не подходящими для нашего питания. Это место вкуса и позитива!

https://t.me/MenPerehitri_bot

Всю информацию о выпусках новых книг серии «Хитрая кухня» можно узнать на моем сайте:

www.marideniz.com

Электронная почта: marideniz.a@mail.ru

Публичный телеграм канал: <https://t.me/perehitridiabet>

Личные сообщения Вконтакте: <https://vk.com/marideniz>

С уважением, Мари Дениз.

