

## Правильне харчування при цукровому діабеті 2-го типу



Інформація для фахівців сфери охорони здоров'я, для розміщення у спеціалізованих виданнях для медичних закладів та лікарів, а також для розповсюдження на семінарах, конференціях, симпозіумах з медичної тематики.

**Імпортер:** Товариство з обмеженою відповідальністю «Серв'є Україна»:  
04070, м. Київ, вул. Набережно-Хрещатицька, 41.  
Тел.: (044) 490-34-41, факс: (044) 490-34-40  
Для додаткової інформації відвідайте сайт: [www.servier.ua](http://www.servier.ua)  
Copyright © 2023 ТОВ «Серв'є Україна»  
Усі права захищені.  
DMR-C1-2 (2022-2024, 2 years)-54

**SERVIER**

Фото з фотобанку

Підготовлено за підтримки Л. К. Соколової,  
д. м. н., зав. відділом діабетології  
ДУ «Інститут ендокринології та обміну речовин  
ім. В. П. Комісаренка НАМН України»



## Зміст

### Правильне харчування при ЦД 2 типу

Цукровий діабет 2 типу. Що це за захворювання?.....	1
Як нормалізувати обмінні процеси при ЦД та знизити рівень цукру в крові?.....	1
Режим харчування.....	1
Чи потрібно мені схуднути?.....	2
Як правильно харчуватися при цукровому діабеті?.....	3
Рекомендовані продукти при цукровому діабеті.....	4
Правило тарілки.....	5
Цукровий діабет і алкоголь.....	6
Меню на тиждень .....	7-9
Таблиця калорійності продуктів .....	10-12

### Калорійність продуктів

Найменування продуктів в алфавітному порядку	Кількість кілокалорій у 100 г продукту	Найменування продуктів в алфавітному порядку	Кількість кілокалорій у 100 г продукту
Язик	165	Раки	75
<i>Риба і морепродукти</i>		Салака	98
Ікра зерниста	250	Севрюга	137
Ікра кетова	245	Судак	43
Ікра минтая	130	Тріска	59
Кальмар	75	Шпроти в олії	250
Короп	46	Шука	41
Короп смажений	145	<i>Жири та соуси</i>	
Кета	157	Жир топлений	930
Консерви рибні в олії	320	Кетчуп	80
Консерви рибні у власному соку	120	Майонез	625
Креветки	85	Майонез легкий	260
Краби	70	Маргарин вершковий	745
Ляш	48	Маргарин бутербродний	670
Лососина смажена	145	Маргарин для випічки	675
Лососина копчена	385	Масло вершкове	750
Минтай	70	Масло топлене	885
Морська капуста	16	Олія соняшникова	900
Навага	44	Олія кукурудзяна	900
Окунь	95	Олія соєва	900
Оселедець атлантичний	57	Олія оливкова	824

Це видання розроблено для лікарів і повинно використовуватися на їхній розсуд, для пацієнтів із діагнозом ЦД 2 типу

## Цукровий діабет 2 типу. Що це за захворювання?



**Ц**укровий діабет 2 типу – це захворювання, що характеризується високим рівнем глюкози в крові. Цукровий діабет розвивається через нестачу або низьку активність гормону інсуліну та характеризується підвищеним рівнем цукру (глюкози) у крові.

Інсулін виробляється підшлунковою залозою і сприяє правильному засвоєнню глюкози організмом, а оскільки глюкоза є основним джерелом енергії, або «паливом» для клітин, то при її нестачі в тканинах відбувається порушення всіх видів обміну, але вуглеводний обмін страждає більше за інші.

### Як нормалізувати обмінні процеси при цукровому діабеті та знизити рівень цукру в крові?

Для нормалізації обміну речовин при цукровому діабеті обов'язково призначається дієта, а також активний спосіб життя (збільшення фізичної активності), що сприяють зниженню ваги. При легких формах захворювання цього буває достатньо, а при більш тяжких додатково призначається медикаментозне лікування.

### Режим харчування

Пацієнти з цукровим діабетом 2 типу потребують довічного дотримання дієти, тому слід підібрати таку дієту, яка забезпечить смачне і різноманітне харчування, але при цьому буде сприяти зниженню ваги і нормалізації рівня глюкози в крові. Обмеження надходження в організм зайвих калорій приводить до того, що енергетичні запаси, законсервовані у вигляді жирової тканини, починають витрачатися, відбувається «спалювання» жиру, і людина худне. Необхідна щоденна кількість калорій в їжі залежить від ваги, рухової активності, характеру роботи та препаратів, які приймає пацієнт.



## Чи потрібно мені схуднути?

Для того щоб точно визначити свою ідеальну вагу, необхідно провести такі розрахунки:

1. Від свого зросту (в см) відняти 100.
2. Від отриманого числа відняти ще 15% (для жінок) або 10% (для чоловіків).

### Наприклад:

При зрості жінки 160 см  
її ідеальна вага становить:

1.  $160 \text{ см} - 100 = 60$
2.  $60 - 9 \text{ (15\% від 60)} = 51 \text{ кг.}$

Або при зрості чоловіка 170 см  
його ідеальна вага становить:

1.  $170 \text{ см} - 100 = 70$
2.  $70 - 7 \text{ (10\% від 70)} = 63 \text{ кг.}$

## Як схуднути?

### 1. Розрахувати добову потребу в калоріях

Добова потреба в калоріях = показники основного обміну  $\times$  (помножити на) фактор фізичної активності

#### Показники основного обміну:

для чоловіків у віці 18-30 років =  $(0,06 \times \text{дійсну масу тіла, кг} + 2,9) \times 240 \text{ ккал/день}$ ;

для чоловіків у віці 31-60 років =  $(0,05 \times \text{дійсну масу тіла, кг} + 3,7) \times 240 \text{ ккал/день}$ ;

для жінок у віці 18-30 років =  $(0,06 \times \text{дійсну масу тіла, кг} + 2,04) \times 240 \text{ ккал/день}$ ;

для жінок у віці 31-60 років =  $(0,03 \times \text{дійсну масу тіла, кг} + 3,5) \times 240 \text{ ккал/день}$ .

#### Фактор фізичної активності:

При низькій фізичній активності фактор активності = 1,3;

При помірній фізичній активності фактор активності = 1,5;

При високій фізичній активності фактор активності = 1,7.

#### Наприклад:

Чоловік 29 років, з масою тіла 70 кг, з низькою фізичною активністю.

Показник основного обміну =  $(0,06 \times 70 \text{ кг} + 2,9) \times 240 \text{ ккал/день} = 1\,704$ .

Добова потреба в калоріях =  $1\,704 \times 1,3 = 2\,215 \text{ ккал/день}$ .

### 2. Для того щоб вага знижувалася, на добу необхідно споживати на 500-600 ккал менше в порівнянні з тим, скільки Ви споживаєте зазвичай

Калорійність Вашої індивідуальної дієти слід обговорити з Вашим лікуючим лікарем. У більшості випадків рекомендують зниження добового калоражу їжі до 1000-1200 ккал для жінок і до 1200-1600 ккал для чоловіків. При складанні свого денного харчового раціону необхідно користуватися таблицею калорійності продуктів (див. додаток) і уважно читати склад і калорійність готових продуктів при їх купівлі в магазині.

## Як правильно харчуватися при цукровому діабеті?



Ви повинні знати основні принципи дієти і дотримуватися їх усе життя. Невеликі відхилення від цих правил нестрашні, якщо Ви отримуєте медикаментозне лікування і постійно контролюєте вміст цукру крові.

- Харчування має бути шестиразовим: сніданок, обід і вечеря, а також три невеликих «перекуси». Не можна пропускати сніданок чи обід. Не слід перекушувати постійно: один повний обід краще двох-трьох чаювань з бутербродами.

При такому режимі харчування зменшується кількість їжі на кожен прийом, а значить, навантаження на підшлункову залозу, що виробляє інсулін. Крім того, часте надходження їжі знижує ризик різкого коливання цукру крові й перешкоджає розвитку гіпоглікемії (різкого зниження рівня цукру в крові).

- Пам'ятайте, склянка води без газу за півгодини до їди знижує апетит.
- Не «заїдайте» поганий настрій, тривогу і депресію.
- Не їжте «за компанію», якщо немає апетиту.
- Не бійтеся залишити на тарілці недоїдене.
- Крім того, необхідно дотримуватися принципу поступового збільшення надходження вуглеводних продуктів до обіду і зниження вуглеводного навантаження в другій половині дня. Це повинно відповідати також часу прийому цукрознижувальних лікарських препаратів.

Для пацієнта з ЦД 2 типу важливо стежити не тільки за рівнем цукру в крові, а й за вмістом холестерину і жирів, оскільки високий рівень цих речовин сприяє розвитку атеросклерозу.

Загальна кількість жирів, що вживаються у вільному вигляді і для приготування їжі, не повинна перевищувати 40 грамів на день. Також необхідно максимально обмежити споживання продуктів, що містять велику кількість жиру (жирне м'ясо, сосиски, сардельки, ковбаси, сири, сметана, майонез).



## Рекомендовані продукти при цукровому діабеті:

- Хліб – до 200 грамів на день, переважно чорний або спеціальний діабетичний.
- Супи, переважно овочеві. Супи, приготовані на слабкому м'ясному або рибному бульйоні, можна вживати не частіше двох разів на тиждень.
- Нежирне м'ясо, птицю (до 100 грам на день) або рибу (до 150 грам на день), відварені або у вигляді холодцю.
- Страви і гарніри з круп, бобових, макаронних виробів можна дозволити собі зрідка, в невеликій кількості, зменшуючи в ці дні споживання хліба. З круп краще вживати вівсяну й гречану, допустимі також пшоняна, перлова, рисова крупи. А от манку краще виключити.
- Овочі та зелень. Картоплю, буряк, моркву рекомендується вживати не більше 200 грамів на день. А от інші овочі (капусту, салат, редиску, огірки, кабачки, помідори) і зелень можна вживати практично без обмежень в сирому і вареному вигляді.
- Яйця – не більше 1-2 штук на день: зварені некруто, у вигляді омлету або використовуючи при приготуванні інших страв.
- Фрукти і ягоди кислих і кисло-солодких сортів (яблука Антонівка, апельсини, лимони, журавлину, червону смородину...) – до 200-300 грамів на день.
- Молоко і кисломолочні продукти (кефір, кисле молоко, йогурт несолодкий) – 1 склянку на день. Сметану, вершки – зрідка й трохи.
- М'який сир при цукровому діабеті рекомендується вживати щодня, до 100-200 грамів на день в натуральному вигляді або у вигляді сирників, пудингів, запіканок. Сир, а також вівсяна і гречана каші, висівки, шипшина поліпшують жировий обмін і нормалізують функцію печінки, перешкоджають жировим змінам печінки.
- Напої. Дозволені зелений або чорний чай, можна з молоком, томатний сік, соки з ягід і фруктів кислих сортів.

# Правило тарілки



Постарайтеся подумки розділити тарілку навпіл. Одну половину розділіть ще раз навпіл – ми створили три зони, які будемо наповнювати їжею.

## Половина тарілки – овочева зона:

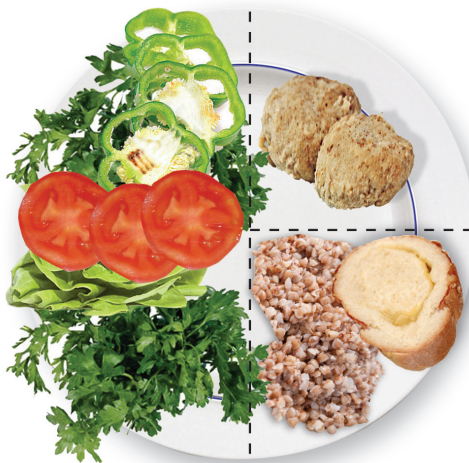
- шпинат, морква, салат, зелень, капуста
- зелена квасоля, брокколі, цвітна капуста, помідори
- цибуля, огірки, буряк
- гриби, солодкий перець, ріпа

## Перша чверть тарілки – вуглеводна зона:

- хліб з щільного зерна
- злаки з високим вмістом клітковини
- каші (вівсяна, гречана та інші крупи)
- рис, макарони твердих сортів
- варені боби й горох
- картопля, зелений горошок, кукурудза, гарбуз
- крекери і закуски

## Друга чверть тарілки – білкова зона:

- курка або індичка без шкіри
- риба (тунець, лосось, тріска)
- морепродукти (креветки, мідії, устриці, краби)
- пісна яловичина, телятина, кролик
- нежирні сири, яйця



**Пацієнт з цукровим діабетом  
ніколи не повинен бути голодним!**





## Цукровий діабет і алкоголь

Пацієнтам з цукровим діабетом слід обмежити споживання спиртних напоїв, оскільки вони є джерелом додаткових калорій (особливо у людей з надмірною вагою). При прийомі цукрознижувальних препаратів алкоголь може провокувати небезпечні для життя гіпоглікемічні стани (призводити до різкого зниження рівня глюкози крові).

### **Алкоголь і цукровий діабет**

- Якщо помірна кількість алкоголю може викликати підвищення рівня цукру крові, то його надлишок може знижувати цукор, причому іноді до небезпечних для життя рівнів.
- Пиво та солодкі вина містять вуглеводи і можуть підвищувати рівень цукру крові.
- Алкоголь стимулює Ваш апетит, що може призводити до переїдання і підвищення рівня цукру крові.
- Алкоголь може підсилити цукрознижувальну дію пероральних протидіабетичних препаратів або інсуліну і тим самим провокувати гіпоглікемію.
- Алкоголь може підвищувати артеріальний тиск.

### **Правила вживання алкоголю**

Люди з цукровим діабетом повинні дотримуватися таких рекомендацій щодо вживання алкоголю:

- Не пийте більше однієї « дози » алкоголю на день (наприклад, одна « доза » = 150 мл вина або 50 мл міцних напоїв, або 350 мл пива).
- Пийте алкоголь тільки одночасно з прийомом їжі. Пийте повільно.
- Уникайте вживання солодких вин, коктейлів або лікерів.

### **Це важливо!**

Треба пам'ятати, що алкоголь, тобто етанол (етиловий спирт), потенційно більш шкідливий для хворих на цукровий діабет, ніж для осіб, які на нього не страждають.



## Меню на тиждень 1800-2000 ккал



	Перший сніданок	Другий сніданок	Обід	Підвечірок	Вечеря	На ніч
Понеділок	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Яйце</b> - 1 шт.,</li> <li>• <b>салат з овочів</b> - 200 г,</li> <li>• <b>кава з молоком</b>,</li> <li>• <b>хліб</b> - 50 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Каша вівсяна молочна</b> (крупа вівсяна - 50 г, молоко - 100 мл, масло вершкове - 4 г) або</li> <li>• <b>молоко</b> - 200 мл</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Суп овочевий</b> (морква – 15 г, картопля – 30 г, молоко 100 мл, масло вершкове – 3 г, відвар овочевий – 170 мл),</li> <li>• <b>рулет м'ясний паровий</b> (м'ясо 90 г, яйце – 0,15 шт., хліб – 15 г, цибуля – 10 г, масло вершкове – 5 г),</li> <li>• <b>морква тушкована</b> (морква – 100 г, масло вершкове – 5 г, молоко – 25 мл, мука – 5 г),</li> <li>• <b>сік томатний</b> - 200 мл,</li> <li>• <b>хліб</b> - 50 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Яблука</b> - 200 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>М'який сир знежирений</b> -100 г,</li> <li>• <b>помідори</b> - 200 г,</li> <li>• <b>чай з молоком</b>,</li> <li>• <b>хліб</b> - 50 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Кефір</b> - 200 мл</li> </ul>
Вівторок	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Морква терта</b> - 200 г,</li> <li>• <b>суфле зі знежиреного м'якого сиру</b> (сир - 100 г, масло - 3 г, молоко - 30 мл, яйце - 0,5 шт., сметана - 20 мл),</li> <li>• <b>чай</b> ( вода - 200 мл),</li> <li>• <b>хліб</b> - 50 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Каша гречана молочна</b> або</li> <li>• <b>молоко</b> - 200 мл</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Суп перловий</b> (крупа перлова - 15 г, картопля – 50 г, морква – 10 г, масло вершкове – 2 г, цибуля – 5 г),</li> <li>• <b>курка обсмажена</b> (курка – 200 г, масло вершкове – 2 г),</li> <li>• <b>пюре морквяне</b> (морква – 100 г, масло вершкове – 5 г, молоко – 25 мл),</li> <li>• <b>сік томатний</b> - 200 мл,</li> <li>• <b>хліб</b> - 50 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Яблука</b> - 200 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Салат із квашеної капусти з буряком</b>,</li> <li>• <b>риба відварна</b> - 100 г,</li> <li>• <b>чай</b>,</li> <li>• <b>хліб</b> - 50 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Кефір</b> - 200 мл</li> </ul>

	Перший сніданок	Другий сніданок	Обід	Підвечірок	Вечера	На ніч
Середа	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Салат з консервованої капусти - 200 г,</li> <li>• яйце -1 шт.,</li> <li>• кава (молоко - 50 мл, вода - 150 мл),</li> <li>• хліб - 50 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Каша перлова молочна (крупа перлова - 50 г, масло вершкове - 4 г, молоко - 100 мл) або</li> <li>• молоко - 200 мл</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Щі (сметана - 5 г, капуста - 150 г, цибуля - 20 г, соус томатний - 5 мл, масло вершкове - 2 г),</li> <li>• м'ясо відварне - 100 г,</li> <li>• каша гречана розсипчаста з маслом (крупа гречана - 50 г, масло вершкове - 4 г),</li> <li>• сік томатний - 200 мл, хліб - 50 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Яблука - 200 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сир м'який напівжирний - 100 г,</li> <li>• помідори - 200 г,</li> <li>• чай з молоком,</li> <li>• хліб - 50 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кефір - 200 мл</li> </ul>
Четвер	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помідори - 200 г,</li> <li>• м'який сир знежирений - 100 г,</li> <li>• кава з молоком,</li> <li>• хліб - 50 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Каша вівсяна молочна (крупа вівсяна - 50 г, молоко - 100 мл, масло вершкове - 4 г) або</li> <li>• молоко - 200 мл</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Борщ (буряк - 50 г, масло вершкове - 2 г, сметана - 5 г, картопля - 50 г, капуста квашена - 25 г, морква - 5 г, цибуля - 5 г, соус томатний - 2 г),</li> <li>• риба заливна - 100 г,</li> <li>• салат зі свіжої капусти з рослинною олією (капуста - 200 г, олія соняшникова - 5 мл),</li> <li>• сік томатний - 200 мл,</li> <li>• хліб - 50 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Яблука - 200 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ікра кабачкова - 100 г,</li> <li>• котлети морквяні (морква - 50 г, білок яйця - 1 шт., масло вершкове - 5 г),</li> <li>• чай з молоком,</li> <li>• хліб - 50 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кефір - 200 мл</li> </ul>
П'ятниця	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сирники зі знежиреного сиру (сир м'який - 100 г, масло вершкове - 10 г, яйце - 0,25 шт., мука - 10 г),</li> <li>• чай,</li> <li>• морква терта - 200 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Каша гречана молочна або</li> <li>• молоко - 200 мл</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Суп гороховий (горох - 30 г, картопля - 50 г, морква - 5 г, цибуля - 5 г, масло вершкове - 2 г),</li> <li>• м'ясо відварне - 100 г,</li> <li>• капуста тушена (капуста - 200 г, сметана - 5 мл, соус томатний - 5 мл, цибуля - 10 г, мука - 5 г, масло вершкове - 5 г),</li> <li>• сік томатний - 200 мл,</li> <li>• хліб - 50 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Яблука - 200 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Салат із квашеної капусти з буряком,</li> <li>• омлет білковий,</li> <li>• чай з молоком,</li> <li>• хліб - 50 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кефір - 200 мл</li> </ul>

	Перший сніданок	Другий сніданок	Обід	Підвечірок	Вечера	На ніч
Субота	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Яйце - 1 шт.,</li> <li>• салат із овочів - 200 г,</li> <li>• кава з молоком,</li> <li>• хліб - 50 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Каша перлова молочна або</li> <li>• молоко - 200 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Суп овочевий (морква 15 г, картопля 30 г, молоко – 100 мл, масло вершкове – 3 г, відвар овочевий – 170 мл),</li> <li>• рулет м'ясний паровий (м'ясо – 90 г, яйце – 1 шт., хліб – 15 г, цибуля – 10 г, масло вершкове – 5 г),</li> <li>• морква тушкована (морква – 100 г, масло вершкове – 5 г, молоко – 25 мл, мука – 5 г),</li> <li>• сік томатний - 200 мл,</li> <li>• хліб - 50 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Яблука - 200 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сир м'який знежирений - 100 г,</li> <li>• помідори - 200 г,</li> <li>• чай з молоком,</li> <li>• хліб - 50 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кефір - 200 мл</li> </ul>
Неділя	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Омлет білковий, помідори - 200 г,</li> <li>• кава з молоком,</li> <li>• хліб чорний - 50 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Каша вівсяна молочна або</li> <li>• молоко - 200 мл</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Борщ (буряк – 50 г, масло вершкове – 2 г, сметана – 5 г, картопля – 50 г, капуста квашена – 25 г, морква – 5 г, цибуля – 5 г, соус томатний – 2 г),</li> <li>• котлети м'ясні парові (м'ясо – 100 г, яйце – 1 шт.),</li> <li>• капуста тушкована (капуста – 200 г, сметана – 5 г, соус томатний – 5 мл, цибуля – 10 г, масло вершкове – 5 г),</li> <li>• сік томатний - 200 мл,</li> <li>• хліб чорний - 50 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Яблука - 200 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сир м'який 9% жирності - 100 г,</li> <li>• морква терта - 200 г,</li> <li>• чай,</li> <li>• хліб - 50 г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кефір - 200 мл</li> </ul>

Дотримання здорового плану харчування – найкращий спосіб підтримання рівня цукру в крові на стабільному рівні і запобігання ускладненням діабету. Для більшої різноманітності поєднуйте улюблені продукти з тими, яких не куштували раніше. Проявляйте творчість і насолоджуйтеся повноцінною, натуральною, смачною і здоровою їжею!





## Таблиця калорійності продуктів

Для Вашої зручності таблицю розбито на розділи, продукти вказані в алфавітному порядку.

<b>Калорійність продуктів</b>			
Найменування продуктів в алфавітному порядку		Кількість кілокалорій у 100 г продукту	
<i>Фрукти і ягоди</i>		<i>Фрукти і ягоди</i>	
Абрикоси	48	Слива	46
Авокадо	160	Смородина	56
Агрус	44	Суніця	32
Айва	57	Черешня	53
Алича	46	Чорниця	57
Ананас	46	Яблука	52
Апельсин	49	<i>Овочі та зелень</i>	
Банани	89	Баклажани	24
Брусниця	45	Буряк	43
Виноград	69	Гарбуз	26
Вишня	63	Зелений горошок	81
Грейпфрут	33	Кабачки	21
Груша	58	Капуста білокачанна	25
Диня	36	Капуста брюссельська	43
Журавлина	46	Капуста квашена	22
Кавун	30	Капуста цвітна	25
Ківі	61	Капуста червонокочанна	31
Кизил	41	Картопля відварна	86
Лимон	20	Кріп	43
Малина	52	Морква	41
Мандарин	53	Огірки свіжі	15
Ожина	43	Перець зелений солодкий	20
Персики	39	Петрушка	36

<b>Калорійність продуктів</b>			
Найменування продуктів в алфавітному порядку	Кількість кілокалорій у 100 г продукту	Найменування продуктів в алфавітному порядку	Кількість кілокалорій у 100 г продукту
Помідори	18	<i>Сушені плоди</i>	
Ревінь	21	Інжир	371
Редис	16	Кишмиш	310
Редька	16	Курага	290
Ріпа	28	Родзинки	296
Салат	11	Фініки	290
Хрін	37	Чорнослив	220
Цибуля зелена	25	Яблука	210
Цибуля ріпчаста	40	<i>Яйця</i>	
Часник	149	Яйце куряче 1 шт.	65
Шпинат	23	Яечний порошок	540
Шавель	27	<i>Хлібобулочні вироби</i>	
<i>Гриби</i>		Здобна випічка	300
Гриби білі	22	Коржик житній	375
Гриби білі сушені	232	Сушки, пряники	330
Гриби варені	25	Хліб Дарницький	206
Гриби в сметані	230	Хліб житній	210
Гриби смажені	165	Хліб пшеничний	265
Опеньки	20	<i>Молочні продукти</i>	
Підберезники	33	Ацидофілін (3,2% жирності)	58
Підосичники	33	Бринза коров'яча	260
<i>Горіхи та насіння</i>		Вершки (10% жирності)	120
Насіння соняшника	584	Вершки (20% жирності)	213
Горіхи волоські	618	Йогурт (1,5%)	51
Горіхи земляні	470	Кисле молоко	59
Горіхи кедрові	620	Кефір жирний	60
Мигдаль	600	Кефір (1% жирності)	38
Фісташки	620	Кефір знежирений	30
Фундук	670		

### Калорійність продуктів

Найменування продуктів в алфавітному порядку	Кількість кіло_калорій у 100 г продукту	Найменування продуктів в алфавітному порядку	Кількість кіло_калорій у 100 г продукту
Молоко (3,2% жирності)	60	Макаронні вироби	350
Молоко коров'яче цільне	68	Пшоно	351
Морозиво вершкове	220	Рис	337
Ряжанка	59	Сочевиця	310
Сир Голландський	357	Соя	395
Сир Ламбер	377	Ячмінні пластівці	315
Сир Пармезан	330	<i>М'ясо птиці та м'ясопродукти</i>	
Сир Російський	371	Баранина жирна	316
Сир ковбасний	268	Грудинка	475
Сир м'який (18% жирності)	226	Гуска	300
Сир м'який нежирний	80	Індичка	150
Сир м'який зі сметаною	260	Качка	405
Сирки	380	Ковбаса варена	250
Сметана (10%)	120	Ковбаса напівкопчена	380
Сметана (20%)	300	Корейка	430
<i>Зернові і бобові</i>		Кролятина	115
Борошно житнє	347	Курка варена	135
Борошно пшеничне	348	Курка смажена	210
Горох зелений	280	Нирки	66
Вівсяні пластівці	305	Печінка яловича	100
Какао-порошок	375	Сардельки	160
Квасоля	328	Свинина відбивна	265
Крупа гречана ядриця	346	Свинина тушкована	350
Крупа вівсяна	374	Серце	87
Крупа манна	340	Сосиски	135
Крупа перлова	342	Телятина	90
Крупа пшенична	352	Шинка	365
Крупа ячна	343	Яловичина смажена	170
Кукурудзяні пластівці	369	Яловичина тушкована	180