

## Список, указывающий содержание углеводов в пищевых продуктах

Список пищевых продуктов представлен в алфавитном порядке

Название пищевого продукта Каждая порция содержит около 15 г углеводов Продукты, богатые углеводами	Размер порции	Число порций углеводов
<b>Арбуз</b>	1 стакан кубиков	1
<b>Абрикос</b>	3	1
<b>Айва</b>	1	1
<b>Айс-кофе (Арома)</b>	1 стакан	3.5
<b>Айс-кофе диетический (Арома)</b>	1 стакан	1
<b>Американский бейгл</b>	1	4
<b>Анона</b>	1 средняя	1
<b>Апельсин</b>	1	1
<b>Апропо</b>	50 грамм	2
<b>Багет</b>	1	5
<b>Банан</b>	1 небольшой	1
<b>Батат</b>	¼ среднего	1
<b>Бейгале в форме восьмёрки</b>	12-15*	1
<b>Биг Мак (Макдональдс)</b>	1	2.5
<b>Бисквиты</b>	2-3*	1
<b>Большая упаковка бамбы</b>	80 грамм	3
<b>Большой бурекас с картошкой</b>	1	4.5
<b>Большой бурекас с сыром</b>	1	3
<b>Варёная гречка</b>	½ стакана = 3 ст. ложки	1
<b>Варёная паста</b>	½ стакана = 3 ст. ложки	1
<b>Варёная перловка</b>	½ стакана = 3 ст. ложки	1
<b>Варёная фасоль</b>	¾ стакана	1
<b>Варёная чечевица (всех видов)</b>	½ стакана	1
<b>Варёные птитим</b>	½ стакана = 3 ст. ложки	1
<b>Варёный булгур</b>	½ стакана = 3 ст. ложки	1
<b>Варёный кускус</b>	½ стакана = 3 ст. ложки	1
<b>Варёный нут (зёрна)</b>	½ стакана	1
<b>Варёный рис (всех видов)</b>	½ стакана = 3 ст. ложки	1
<b>Виноград</b>	10	1
<b>Вишни</b>	15-Oct	1
<b>Гранат</b>	½ (¾ стакана зёрен)	1
<b>Гранола</b>	2 ст. ложки	1

Грейпфрут	½ среднего	1
Груша	1 средняя	1
Гуава	1 средняя	1
Джапета	1	5-Apr
Джахнун	1	3-4*
Диетическая булочка	1	1
Диетическая маца	1	1
Диетическая пита	1	2
Диетический десерт	1 баночка	0.5-1*
Диетический йогурт	1 баночка	0.5
Диетический хлеб	2 ломтика	1
Диетическое шоколадное молоко	1 стакан (240 мл)	1
Длинная маленькая булочка	1	2
Дыня	1 стакан кубиков	1
Изюм	1 ст. ложка	1
Инжир	2	1
Йогурт	1 баночка	0.5-1*
Иракская пита (лафа)	1	6
Картофель	1 средний	1
Картофельное пюре	½ стакана	1
Картофельные чипсы - большая порция (Макдональдс)	1	2.5
Картофельные чипсы - обычная порция (Макдональдс)	1	2
Кефир Ривьон	1 стакан (240 мл)	1
Киви	2	1
Клубника	стакан	1
Корнфлор	2 ст. ложки	1
Кофе с молоком большая порция	1	1
Кофе с молоком обычная порция	1	0.5
Крекер Лахмит	2	1
Крекер Патит	4	1
Круассан со сливочным маслом	1	2
Крутоны	3 ст. ложки	1
Кукурузные зёрна	½ стакана	1
Кукурузный початок	1 небольшой	1
Кукурузный шницель	1	1
Лазанья	1 порция	3
Личи	4	1
Мак Роял (Макдональдс)	1	3.5

מלאוּאח	1	3-4*
Маленькая упаковка бамбы	25 грамм	1
Маленькая упаковка бисли	67 грамм	3
Маленькие сушёные инжиры	2	1
Маленький бурекас с картошкой	1	1.5
Маленький бурекас с сыром	1	1
Маленький круассан	1	1
Манго	½ небольшого	1
Мандарин	2 средние	1
Манка не варёная	2 ст. ложки	1
Маца	1	2
Молоко	1 стакан (240 мл)	1
Мука	2 ст. ложки	1
Нектарина	1	1
Овсянка (квакер) не варёная	3 ст. ложки	1
Опунция (сабрес)	2 средние	1
Панировочные сухари	3 ст. ложки	1
Папайя	⅓ средней	1
Паста с томатным соусом в ресторане	1 порция	5
Персик	1 средний	1
Пита	1 средняя	3
Пицца	1 треугольник	3
Помелит	½ небольшой	1
Попкорн	3 стакана готового	1
Простокваша	1 баночка	0.5-1*
Простые вафли	2	1
Рисовые крекеры	2-3*	1
Рисовые хлопья	½ стакана	1
Рогалах	1	1.5
Свежий ананас	¼	1
Слива	3 небольшие	1
Соевый шницель	1	0.5
Соя (варёные бобы)	½ стакана	1
Средняя булочка	1	3
Сухая варёная фасоль (всех видов)	½ стакана	1
Сухой варёный горох	½ стакана	1
Сушёные абрикосы	3	1
Сушёные финики	2	1
Тапучипс	50 грамм	2
Утренние злаки (корнфлекс)	½ стакана	1

פאלאפּל (פּיטא, פּאלאפּל, חּוּמוּס וּתּחִינָה)	1 פּורצִיָּה	5
פּינִיק	2	1
חֶלֶב בֶּלָיִם, תְּמֻנָּיִם אוֹ מִצֵּלְמוֹת פְּשֵׁנִיצָה	1 לּוּמְטִיק	1
חּוּמוּס	2 סְט. לּוֹשְׁקִים	1
חֻרְמָה	1 נֶבֶלְשָׁאָה	1
צֶרְנוֹסְלִיב	2	1
צִיכֵן מַאֵק נַאֲגֵטְס (מַאֲדוֹנַלְדְּס)	6	2
צִיפְסִים	10	1
צִיפְסִים - בּוֹלְשָׂאָה פּוֹרצִיָּה (מַאֲדוֹנַלְדְּס)	1	1
צִיפְסִים - עֹבְדָנָה פּוֹרצִיָּה (מַאֲדוֹנַלְדְּס)	1	3
שֶׁסֶק	4	1
שְׁקֵדַי מַרַק (פֶּעֶנֶה רּוֹמְבִיקִים, דּוֹבַלְיָמֵה בִּשְׁוֹל)	2 סְט. לּוֹשְׁקִים	1
יָבֻלֶק	1 סְרֵדָנֶה	1