

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ

| | Кол-во нетто, г | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|--------------------|-------|------|----------|
| Замена хлеба | | | | |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7.6 | 0.9 | 49.7 |
| Хлеб ржаной | 100 | 6.6 | 1.2 | 33.4 |
| Хлебцы ржаные | 80 | 8.8 | 2.4 | 51.2 |
| Хлебцы кукурузные | 60 | 3.9 | 1.3 | 47.4 |
| Хлебцы пшеничные | 80 | 6.6 | 2.0 | 37.0 |
| Замена макарон | | | | |
| Макароны | 100 | 11.0 | 1.3 | 70.5 |
| Греча продел | 100 | 9.5 | 2.3 | 60.4 |
| Перловая крупа | 100 | 9.3 | 1.1 | 66.9 |
| Кукурузная | 100 | 8.3 | 1.2 | 71.0 |
| Замена риса | | | | |
| Рис | 100 | 7.0 | 1.0 | 74.0 |
| Кукурузная | 100 | 8.3 | 1.2 | 71.0 |
| Перловая | 100 | 9.3 | 1.1 | 66.9 |
| Замена гречи | | | | |
| Греча | 100 | 9.5 | 2.3 | 60.4 |
| Геркулес | 100 | 12.3 | 6.2 | 61.8 |
| Ячневая | 100 | 10.0 | 1.3 | 65.4 |
| Замена пшена | | | | |
| Пшено | 100 | 11.5 | 3.3 | 66.5 |
| Перловая | 100 | 9.3 | 1.1 | 66.9 |
| Макароны | 100 | 11.0 | 1.3 | 70.5 |
| Ячневая | 100 | 10.0 | 1.3 | 65.4 |
| Замена геркулеса | | | | |
| Геркулес | 100 | 12.3 | 6.2 | 66.5 |
| Греча | 100 | 9.5 | 2.3 | 60.4 |
| Замена картофеля | | | | |
| Картофель | 100 | 2.0 | 0.4 | 17.3 |
| Свекла | 190 | 2.9 | - | 17.3 |
| Морковь | 240 | 3.1 | 0.2 | 17.0 |
| Капуста | 370 | 6.7 | 0.4 | 17.4 |
| Макароны | 25 | 2.7 | 0.3 | 17.4 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.3 | 17.4 |
| Хлеб ржаной | 55 | 3.1 | 0.6 | 17.6 |
| Кабачки | 300 | 1.8 | 0.9 | 13.8 |
| Замена капусты | | | | |
| Капуста | 100 | 1.8 | 0.1 | 4.7 |
| Кабачок | 100 | 0.6 | 0.3 | 4.6 |

| | | | | |
|------------------------|-----|------|------|------|
| Свекла | 50 | 0.8 | - | 4.4 |
| Замена свеклы | | | | |
| Свекла | 100 | 1.5 | 0.1 | 8.8 |
| Капуста | 150 | 2.7 | 0.2 | 7.1 |
| Замена яблока | | | | |
| Яблоко | 100 | 0.4 | - | 9.8 |
| Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 |
| Замена банана | | | | |
| Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 |
| Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 |
| Сок яблочный | 150 | 0.8 | 0.5 | 15.5 |
| Замена молока | | | | |
| Молоко | 100 | 2.8 | 3.2 | 4.7 |
| Творог п/жирный | 20 | 3.3 | 1.8 | 0.3 |
| Сыр | 10 | 2.7 | 2.7 | - |
| Говядина | 15 | 2.8 | 2.1 | - |
| Индейка | 25 | 3.6 | 2.3 | |
| Свинина | 25 | 3.6 | 8.3 | |
| Замена говядины | | | | |
| Говядина | 100 | 18.6 | 16.0 | |
| Индейка | 100 | 14.5 | 9.2 | |
| Свинина | 80 | 11.4 | 26.6 | |
| Замена яйца | | | | |
| Яйцо | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 |
| Творог п/жирн | 30 | 5.0 | 2.7 | 0.4 |
| Сыр | 20 | 5.4 | 5.5 | |
| Говядина | 30 | 5.6 | 4.2 | |
| Свинина | 33 | 4.8 | 11.1 | |
| Индейка | 33 | 4.8 | 3.0 | |
| Замена творога | | | | |
| Творог | 100 | 16.7 | 9.0 | 1.3 |
| Говядина | 90 | 16.7 | 12.6 | |
| Индейка | 100 | 14.5 | 9.2 | |
| Свинина | 100 | 14.3 | 33.3 | |