

## ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ

	Кол-во нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Замена хлеба</b>				
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
<b>Замена макарон</b>				
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
<b>Замена риса</b>				
Рис	100	7.0	1.0	74.0
Кукурузная	100	8.3	1.2	71.0
Перловая	100	9.3	1.1	66.9
<b>Замена гречи</b>				
Греча	100	9.5	2.3	60.4
Геркулес	100	12.3	6.2	61.8
Ячневая	100	10.0	1.3	65.4
<b>Замена пшена</b>				
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
<b>Замена геркулеса</b>				
Геркулес	100	12.3	6.2	66.5
Греча	100	9.5	2.3	60.4
<b>Замена картофеля</b>				
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
<b>Замена капусты</b>				
Капуста	100	1.8	0.1	4.7
Кабачок	100	0.6	0.3	4.6

Свекла	50	0.8	-	4.4
<b>Замена свеклы</b>				
Свекла	100	1.5	0.1	8.8
Капуста	150	2.7	0.2	7.1
<b>Замена яблока</b>				
Яблоко	100	0.4	-	9.8
Груша	100	0.4	0.3	10.3
<b>Замена банана</b>				
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
<b>Замена молока</b>				
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	
<b>Замена говядины</b>				
Говядина	100	18.6	16.0	
Индейка	100	14.5	9.2	
Свинина	80	11.4	26.6	
<b>Замена яйца</b>				
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	
<b>Замена творога</b>				
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	