

Полная таблица Кремлевской
диеты

Продукты	Содержание углеводов в 100 г продукта (в у.е.)
ХЛЕБ, МУКА, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	
Кукурузный крахмал	85
Картофельный крахмал	79
Ванильные сушки	71
Гречневая мука	71
Кукурузная мука	70
Сладкая соломка	69
Макароны	69
Сушки	68
Пшеничная мука (высший сорт)	68
Яичная лапша	68
Пшеничная мука (I сорт)	67
Сливочные сухари	66
Ржаные сухарики	64
Ржаная мука	64
Пшеничная мука (II сорт)	63
Хрустящие хлебцы	60
Сдобные баранки	60
Бублики	58
Рожки к чаю	57

Армянский лаваш	56
Зерновой хлеб	53
Нарезной батон	51
Рижский хлеб	51
Сладкие булочки	51
Пшеничный хлеб	48

Ржаные лепешки	43
Украинский хлеб	40
Бородинский хлеб	40
Ржаной хлеб	34
Мука из зародышей пшеницы	33
Кукурузные хлопья	23

КАШИ, КРУПЫ

Рис	71
Манная крупа	67
Перловая крупа	66
Пшеничная каша	66
Ячневая каша	66
Ячневая крупа	66
Гречневая крупа	62

Горох	50
Геркулесовая крупа	50
Овсяная крупа	49
Фасоль	46
Рисовая каша	44
Манная каша	40
Овсяная каша	24
Гречневая каша	24
МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЯЙЦА	
Жареное мясо в сухарях	12
Говяжье рагу	10
Мясо под мучным соусом	8
Говяжья печень	6
Тушеная говядина	5
Телячья печень	4

Свиной гуляш	4
Мозги	2
Свиные сардельки	2
Гуляш из телятины	2
Куриная печень	1,5

Говяжьи сардельки	1,5
Молочные сосиски	1,5
Сердце	1
Сосиски	1
Бифштекс	1
Колбаса	От 0,5
Яйцо (1 шт.) вареное	0,5
Яйцо (1 шт.) жареное	0,5
Отварное мясо	0
Баранина	0
Натуральная отбивная	0
Свиная вырезка	0
Отварная курица	0
Отварной гусь	0
Отварная утка	0
Отварная индейка	0
Отварной кролик	0
Корейка	0
Ветчина	0
Сало	0
Говяжий язык	0
Свиной язык	0
Вымя	0

Свиные ножки	0
--------------	---

МОРЕПРОДУКТЫ, РЫБА	
Жареная рыба в сухарях	12
Рыба в томате	6
Мидии	5
Устрицы	4
Морские гребешки	2,5
Крабы	2
Угорь	1
Омары	1
Морская капуста	1
Отварная рыба	0
Копченая рыба	0
Сардины	0
Соленая сельдь	0
Копченая сельдь	0
Креветки	0
Кальмары	0
Черная икра	0

Красная икра	0
ОВОЩИ	
Жареный картофель	20
Картофельное пюре	17
Нут	16
Отварной картофель	16
Печеный картофель	16
Кукуруза	15
Чечевица	14
Зеленый горошек	12
Корень петрушки	10,5

Картофельные чипсы (10 штук)	10
Зеленый перец	9
Дыня	9
Репчатый лук	9
Свекла	9
Капуста кольраби	8
Зелень петрушки	8
Хрен (корень)	7,5
Брюква	7
Морковь	7

Редька	6,5
Лук-порей	6,5
Корень сельдерея	6
Черемша	6
Репа	5
Чеснок	5
Капуста белокочанная	5
Тушеные овощи	5
Красный сладкий перец	5
Цветная капуста	5
Баклажан	5
Тыква	4
Кабачок	4
Томаты свежие	4
Томаты консервированные	4
Редис	4
Зеленый лук	3,5
Огурцы	3
Квашеная капуста	3
Стручковая фасоль	3
Щавель	3
Спаржа	3

Зелень сельдерея (стебель)	2
Листовой салат	2
Шпинат	2
Дайкон	1
МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, МАСЛА	
Глазированный сырок	32
Сладкая творожная масса	15
Сгущенное молоко	10
Молоко цельное	4,7
Сливки	4
Кефир	3,5
Йогурт	3,5
Творог жирный	3
Сметана	3
Майонез	2,6
Сыр	От 2
Творог нежирный	1,8
Сливочное масло	1,5
Соевое молоко	1,2
Маргарин	1
Творог диетический	1
Сыр тофу	0
Растительное масло	0

Оливковое масло	0
СУПЫ	
Гороховый суп	20
Картофельный суп-пюре	18,5
Рисовый суп	18
Картофельный суп	18
Молочный суп с макаронами	18
Молочный суп с рисом	17,5
Томатный суп	17
Фасолевый суп	17
Картофельный суп с перловкой	16,5
Суп-гуляш	12
Мясная солянка	10
Мясная окрошка со сметаной	От 6
Овощной суп	От 6
Борщ из свежей капусты	5,5
Зеленые щи	5
Щи из свежей капусты	От 3
Щи из квашеной капусты	От 3
Грибной суп	2

Рыбная солянка	1,5
Мясной бульон	0
Куриный бульон	0
СЛАДОСТИ	
Сахар-песок	99
Рафинад	99
Карамель	83
Помадка	83
Пастила	80
Заварные пряники	77
Сдобное печенье	75
Варенье из черноплодной рябины	75

Сливовое варенье	74
Черносмородиновый джем	73
Мандариновый джем	72
Абрикосовый джем	72
Клубничное варенье	71
Малиновое варенье	71
Грушевое варенье	71
Айвовое варенье	70

Леденцы	70
Шоколадный торт	70
Сироп из шиповника	70
Яблочное варенье	66
Вафли	65
Кофейный торт	65
Яблочное повидло	65
Кремовый торт	62
Пирожное с кремом	62
Фруктовые вафли	60
Миндальный торт	60
Бисквитный торт	60
Халва	55
Молочный шоколад	54
Шоколадные конфеты	51
Мармелад	50
Шоколад с орехами	48
Джем	45
Чайное печенье	40
Торт без крема	40
Блины	28
Фруктовое мороженое	25

Фруктовое пирожное	25
Горький шоколад	23
Сливочное мороженое	22
Мороженое эскимо	20
Яблочное пюре	19
Крем	15
Какао	10
Диабетическое повидло	9
Диабетический джем	3
ФРУКТЫ	
Финики	68
Сушеная груша	49
Сушеные яблоки	45
Банан	21
Яблоко	18
Авокадо	15
Хурма	13
Нектарин	13
Ананас	11,5
Гранат	11

Груша	9,5
Персик	9
Абрикос	9
Киви	9
Кизил	9
Слива	9
Айва	8
Апельсин	8

Мандарин	8
Инжир	8
Алыча	6,5
Грейпфрут	6,5
Лимон	6

ЯГОДЫ, ОРЕХИ

Изюм	66
Чернослив	58
Курага	55
Урюк	53
Кешью	25

Сушеный шиповник	21,5
Кокос	20
Семена кунжута	20
Семена подсолнечника	18
Арахис	15
Фундук	15
Фисташки	15
Виноград	15
Грецкие орехи	12
Тыквенные семечки	12
Миндаль	11
Кедровые орехи	10
Шиповник	10
Вишня	8
Красная смородина	8
Белая смородина	8
Черника	8
Малина	8
Голубика	7

Клубника	6,5
Крыжовник	6
Морошка	6
Черноплодная рябина	6
Облепиха	5
Черная смородина	5
Ежевика	4,5
Рябина	4,5
Клюква	4
ГРИБЫ	
Сушеные подберезовики	14
Сушеные подосиновики	13
Сушеные белые грибы	7,5
Сыроежки	1,5
Лисички	1,5
Подберезовики	1,5
Белые грибы	1
Свежие грузди	1
Свежие подосиновики	1
Рыжики	0,5

Опята	0,5
Свежие маслята	0,5
Сморчки	0,2
Шампиньоны	0,1
НАПИТКИ	
Какао с молоком	26
Вишневый компот	24
Абрикосовый компот	21

Фруктовая вода	20
Грейпфрутовый сок	20
Десертные вина	20
Виноградный компот	19
Яблочный компот	19
Грушевый компот	18
Ликер	18
Сливовый сок с мякотью	17
Абрикосовый сок	14
Виноградный сок	14
Гранатовый сок	14
Сливовое белое вино	14
Апельсиновый сок	12

Красное крепкое вино	12
Пиво	12
Вишневый сок	11,5
Лимонный сок	10
Мандариновый сок	9
Сливовый сок	8
Белое полусухое вино	8
Яблочный сок	7,5
Морковный сок	6
Компот на ксилите	6
Томатный сок	3,5
Красное полусухое вино	2,5
Красное сухое вино	1
Белое сухое вино	1
Чай (без сахара)	0
Черный кофе	0

Минеральная вода	0
Водка	0
Коньяк	0
Виски	0
Текила	0

Ром	0
КОНСЕРВЫ	
Томатная паста	19
Кукуруза	14,5
Фаршированный перец	11
Кабачковая икра	8,5
Зеленый горошек	6,5
Оливки	5
Баклажанная икра	5
Томаты	4
Огурцы	3
Свекольная икра	2
Рыбные консервы	0
ПРИПРАВЫ, ПРЯНОСТИ	
Кисло-сладкий соус (1 ст. ложка)	15
Клюквенный соус (1 ст. ложка)	13
Кетчуп (1 ст. ложка)	4
Соус барбекю (1 ст. ложка)	3,6
Томатный соус (1 ст. ложка)	3,5
Мясная подлива (1 ст. ложка)	3

Зеленые оливки (10 шт.)	2,5
Уксус столовый (1 ст. ложка)	2,3
Белый винный уксус (1 ст. ложка)	1,5
Чеснок (1 зубчик)	1
Соевый соус (1 ст. ложка)	1
Соус тартар (1 ст. ложка)	1
Яблочный уксус (1 ст. ложка)	1
Имбирь (1 ст. ложка)	0,8
Черные оливки (10 шт.)	0,7
Горчица (1 чайная ложка)	0,5
Молотый перец чили (1 чайная ложка)	0,5
Хрен (1 ст. ложка)	0,4
Каперсы (1 ст. ложка)	0,4
Голландский соус (1 ст. ложка)	0,3
Корица (1 чайная ложка)	0,3
Пряные травы (1 ст. ложка)	0,1
Красный винный уксус (1 ст. ложка)	0