

Выбор продуктов, содержащих углеводы (CHO) Carbohydrate (CHO) Food Choices

www.cpmc.org/learning

Перечисленные ниже продукты содержат углеводы, которые в процессе пищеварения превращаются в сахар. Продукты, содержащие углеводы, следует употреблять в разумных количествах и равномерно распределять их употребление на протяжении дня.

Не забудьте ознакомиться с информацией на этикетке от продуктов питания, поскольку продукты разных марок могут быть разными.

Фрукты 15 г углеводов

Яблоки, апельсины, мандарины, груши, персики (небольшие)	1
Фруктовый сок (без добавления сахара)	1/2 чашки
Яблочный сок (без добавления сахара)	1/2 чашки
Абрикосы (среднего размера, свежие)	4
Абрикос (сушеные половинки)	7
Банан	4 дюйма
Черная смородина, черника	3/4 чашки
Канталупа (небольшая)	1/3 дыни
Мускатная дыня (небольшая)	1/6 дыни
Арбуз	1-1/4 чашки
Черешня (свежая)	14
Фиги	2
Сливы	2
Консервированные фрукты (без добавления сахара)	1/2 чашки
Грейпфрут (большой)	1/2
Виноград	15
Киви (крупный)	1
Ананас (свежий)	3/4 чашки
Манго/папайя (небольшой)	1/2
Сливы (средние)	3
Изюм	2 ст. ложки
Клубника	1-1/4 чашки
Хурма (средняя)	1/2
Гранат (средний)	2/3
Черимойя	1/8
Плантейн	1/2 чашки
Гуайява (средняя)	1
Фрукт кактуса	1
Малина	1 чашка

Овощи/фасоль 15 г углеводов

Батат/сладкий картофель (свежий)	1/2 чашки
Фасоль (фасоль обыкновенная, фасоль «пинто», черноглазая фасоль - вареная)	1/2 чашки
Тушеная фасоль (консервированная) S	1/3 чашки
Кукуруза, мамалыга, горох	1/2 чашки
Картофель (небольшой)	1
Картофельное пюре	1/2 чашки
Жареный вареный картофель	1/2 чашки
Тыква крупноплодная	1 чашка
Кабачки	1/2 мед.
Лимская фасоль	1/2 чашки
Корень таро/лотуса	1/3 чашки
Гуммус	1/3 чашки
Фасоль золотистая	1/2 чашки
Зеленая соя (соевые бобы)	2/3 чашки
Мисо S	3 ст. ложки

Хлеб 15 г углеводов

Французский батон	1 унция
Маца	3/4 унции
Белый, из цельной пшеницы, ржаной (1 унция)	1 ломтик
Хлебные палочки (4 дюйма)	2
Бейгел, английский маффин (небольшой)	1/2
Булочка для хот-дога или хэбургера	1/2
Рогалик (небольшой)	1
Маффин (небольшой)	1/2
Блины/вафли (4 дюйма)	1
Пита	1/2
Булочка (обыкновенная)	1
Фруктовый хлеб (напр., банановый)	ломтик (1 унция)
Тортилья (6 дюймов)	1
Начинка	1/3 чашки
Гренки	1 чашка

S = Прочитайте этикетку на продукте и проверьте содержание натрия.

ПРИМЕЧАНИЕ: Ознакомьтесь с информацией на этикетке всех консервированных и расфасованных продуктов и проверьте содержание натрия.

Крэкеры/закуски

15 г углеводов

Крекеры в форме животных	8
Крекеры из непросеянной пшеничной муки в форме квадратиков	3
Воздушная кукуруза S	3 чашки
Круглые крекеры S	4-6
Претцели (сухие крендельки, посыпанные солью) S	3/4 унции
Мелко расфасованные чипсы (~11 чипсов) S	1 унция
Соленые крекеры S	6
Рисовое печенье (размером 4 дюйма)	2
Крекеры для сэндвичей (с сыром/арахисовым маслом)	3
Печенье с предсказанием судьбы (небольшое)	2

Хлопья из крупяных продуктов

15 г углеводов

Хлопья из отрубей	1/2 чашки
Гранола	1/4 чашки
Приготовленные хлопья	1/2 чашки
Прочие сухие хлопья без добавления сахара	3/4 чашки
Хлопья в сахарной глазури	1/2 чашки
Воздушные хлопья	1-1/2 чашки

Супы

15 г углеводов

Рисовый суп	3/4 чашки
Говяжий, ячменный	3/4 чашки
Куриный, рисовый/лапша	1 чашка
Фасолевый, чечевичный, нутový	1/2 чашки
Протертый (молочный)	1 чашка
Мясной с овощами	1/2 чашки
Томатный	1/2 чашки
Пельмени	1/3 чашки

S = Прочитайте этикетку на продукте и проверьте содержание натрия.

ПРИМЕЧАНИЕ: Ознакомьтесь с информацией на этикетке всех консервированных и расфасованных продуктов и проверьте содержание натрия.

Паста/крупя

15 г углеводов

Прозрачная лапша	1/2 чашки
Суши (Калифорния ролл)	4 шт.
Полента	1/2 чашки
Крупа крупного помола	1/2 чашки
Ньочки (итальянские клёцки)	2 маленьких
Кускус	1/2 чашки
Вонтон	5
Паста, макароны	1/3 чашки
Рис	1/3 чашки
Просо, гречиха, булгур	1/3 чашки
Udon	1/3 чашки
Тортеллини	1/3 чашки

Молоко/йогурт

13-17 г. углеводов

Снятое, 2%, цельное, пахта	1 чашка
Сгущенное цельное молоко	1/2 чашки
Сухое молоко, обезжиренный порошок	1/2 чашки
Йогурт (обыкновенный)	1 чашка
Йогурт (с добавлением сахара)	1 чашка
Подслащенное соевое молоко (с кальцием)	1 чашка

Прочие углеводы

15 г углеводов

Торт (без глазури), печенье квадратиками 2 x 2 дюйма	1 ломтик
Пирожные (небольшие)	2
Заварной крем	1/2 чашки
Пончик «доунат» (обыкновенный)	1
Замороженный фруктовый йогурт (обезжиренный)	1/3 чашки
Питательный батончик (среднего размера)	1/2
Мороженное/замороженное молоко	1/2 чашки
Замороженная помадка	1
Фруктовый крем (на 100% из фруктов)	1 ст. ложки
Желе (обычное)	1/2 чашки
Пудинг (обычный)	1/3 чашки
Пудинг (без содержания сахара)	1/2 чашки
Соус для спагетти (консервированный) S	1/2 чашки
Сахар/мед	1 ст. ложки

Выпущено медицинским персоналом и врачами медицинского центра California Pacific Medical Center совместно с «Центром по образовательной работе среди пациентов и общественности» (Center for Patient and Community Education).

© 2001- 2004 Медицинский центр California Pacific Medical Center

Финансирование: Щедрое пожертвование, предоставленное фондом г-на и г-жи Артур А. Чиокка (Mr. and Mrs. Arthur A. Ciocca Foundation).

Примечание: Цель настоящего проспекта — предоставить читателям точную и своевременную информацию. Он не заменяет информацию и личную медицинскую консультацию, которую вы должны получить непосредственно у ваших врачей. Со всеми дополнительными вопросами, касающимися лечения или рисков и преимуществ лечения, упомянутых в данном проспекте, обращайтесь непосредственно к своим врачам.