

Двумя наиболее важными пунктами информации для диеты с ограниченным употреблением углеводов являются следующие:

1. Размер порции.
2. Общее содержание углеводов в граммах.

Несколько фактов о питании				
Порция 1 чашка (228 г.)				
Количество порций в упаковке 2				
Количество в порции				
Калории 90	Калории за счет жиров 30			
% дневной нормы*				
Всего жиров 3 г	5%			
Насыщенные жиры 0 г	0%			
Холестерин 0 мг	0%			
Натрий 300 мг	13%			
Всего углеводов 13 г	4%			
Диетическая клетчатка 3 г	12%			
Сахар 3 г				
Белок 3 г				
Витамин А 80%	Витамин С: 60%			
Кальций 4%	Железо: 4%			
* Процент дневной нормы рассчитан на рацион в 2 000 калорий. Ваша дневная норма может быть выше или ниже, в зависимости от вашей потребности в калориях:				
	Калории	2,000	2,500	
Всего жиров	Менее	65 г	80 г	
Нас. жиры	Менее	20 г	25 г	
Холестерин	Менее	300 мг	300 мг	
Натрий	Менее	2 400 мг	2 400 мг	
Всего углеводов		300 г	375 г	
Диетическая клетчатка		25 г	30 г	
Калорий на грамм				
Жиры 9	•	Углеводы 4	•	Белок 4

Первое: Проверьте размер порции

- Размер порции для этого продукта — одна чашка.
- Упаковка содержит 2 порции, или 2 чашки.

Второе: Проверьте содержание углеводов

- **Общее содержание углеводов** выражается в количестве граммов углеводов в одной порции. 15 граммов углеводов равняются 1 порции углеводов.
- Клетчатка часто включается в общее количество углеводов.
- Содержание сахара уже включено в общее количество углеводов. Это значение показывает общее содержание как натурального, так и добавленного сахара.

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- 2003 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.