

ПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩИ



ПРИНЦИП ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКИ

20%
свежие фрукты
или ягоды

25%
зерновые или
бобовые



200-250
мл напитка
(вода, чай, сок)

30%
овощи (салат из
свежих овощей
или овощное рагу)

25%
источники полезного
белка и жира: мясо,
рыба, морепродукты,
яйца и творог

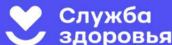


Таблица калорийности и пищевой ценности продуктов (на 100 г)

Овощи, зелень						Фрукты, ягоды, плоды						Сухофрукты					
	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал		Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал		Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Ккал
Баклажаны	91,0	0,6	0,1	5,5	24	Абрикосы	86,0	0,9	-	10,5	46	Висня	18,0	1,5	-	73,0	292
Кабачки	93,0	0,6	0,3	5,7	27	Ананас	86,0	0,4	-	11,8	48	Груша	24,0	2,3	-	62,1	246
Капуста	90,0	1,8	-	5,4	28	Апельсин	87,5	0,9	-	8,4	38	Изюм кишмиш	18,0	2,3	-	71,2	279
Капуста цветная	90,9	2,5	-	4,9	29	Бананы	74,0	1,5	-	22,4	91	Курага	20,2	5,2	-	65,9	272
Картофель	76,0	2,0	0,1	19,7	83	Брусника	87,0	0,7	-	8,6	40	Лесники	18,0	3,0	-	69,5	275
Лук зеленый	92,5	1,3	-	4,3	22	Виноград	80,2	0,4	-	17,5	69	Чернослив	25,0	2,3	-	65,6	264
Лук-порей	87,0	3,0	-	7,3	40	Висня	85,5	0,8	-	11,3	49	Яблоки	20,0	3,2	-	68,0	273
Лук репчатый	86,0	1,7	-	9,5	43	Гранат	85,0	0,9	-	11,8	52						
Морковь	88,5	1,3	0,1	7,0	33	Грейпфрут	89,0	0,8	-	7,3	35						
Огурцы	95,0	0,8	-	3,0	15	Груша	87,5	0,4	-	10,7	42						
Перец сладкий	92,0	1,3	-	4,7	23	Земляника	84,5	1,8	-	8,1	41						
Петрушка (корень)	85,0	1,5	-	11,0	47	Клюква	89,5	0,5	-	4,8	28						
Редис	93,0	1,2	-	4,1	20	Кокосовый	85,0	0,7	-	9,8	44						
Редька	88,6	1,9	-	7,0	34	Лимон	87,7	0,9	-	3,6	31						
Рис	90,5	1,5	-	5,9	28	Малина	87,0	0,8	-	9,0	41						
Салат	95,0	1,5	-	2,2	14	Мандарин	88,5	0,8	-	8,6	38						
Свекла	86,5	1,7	-	10,8	48	Персики	86,5	0,9	-	10,4	44						
Томаты	92,5	0,6	-	4,2	19	Слива	87,0	0,8	-	9,9	43						
Фасоль зеленая	90,0	4,0	-	4,3	32	Смородина черн.	85,0	1,0	-	8,0	40						
Хрен	77,0	2,5	-	16,3	71	Хурма	81,5	0,5	-	15,9	62						
Черешня	89,0	2,4	-	6,5	34	Черешня	85,0	1,1	-	12,3	52						
Чеснок	70,0	6,5	-	21,2	156	Черника	86,5	1,1	-	8,6	40						
Шпинат	91,2	2,9	-	2,3	21	Шелковица	66,0	1,6	-	24,0	101						
Щавель	90,0	1,5	-	5,3	28	Яблоки	86,5	0,4	-	11,3	46						
Грибы						Орехи, семечки						Сладости					
Белые грибы	89,9	3,2	0,7	1,6	25	Арахис	10	26,3	45,2	9,7	548	Мед	17,2	0,8	-	80,3	308
Белые сушеные	13,0	27,6	6,8	10,0	209	Грецкий орех	5	13,8	61,3	10,2	648	Зефир	20	0,8	-	78,3	299
Подберезовики	91,6	2,3	0,9	3,7	31	Миндаль	4	18,6	57,7	13,6	645	Ирис	6,5	3,3	7,5	81,8	387
Подосиновики	91,1	3,3	0,5	3,4	31	Поползничек	8	20,7	52,9	5	578	Мармелад	21	-	0,1	77,7	296
Сыроежки	83,0	1,7	0,3	1,4	17	Фундук	4,8	16,1	66,9	9,9	704	Карамель	4,4	-	0,1	77,7	296
												Конфеты шоколадные	7,9	2,9	10,7	76,6	396
												Сахар	0,2	0,3	-	99,5	374
												Халва подсолнечная	2,9	11,6	29,7	54	516
												Шоколад черный	0,8	5,4	35,3	52,6	540
												Шоколад молочный	0,9	6,9	35,7	52,4	547
												Вафли фруктовые	12	3,2	2,8	80,1	342
												Пирожное слоеное с кремом	9	5,4	38,6	46,4	544
												Пирожное бисквитное	21	4,7	9,3	84,4	344
												Пряники	14,5	4,8	2,8	77,7	336
												Торт миндальный	9,3	6,6	35,8	46,8	524
												Торт бисквитный	25	4,7	2,0	49,8	386