

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

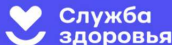


Таблица калорийности и пищевой ценности продуктов (на 100 г)

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	Сладости					
Морковь	88,5	1,3	0,1	7,0	33	Грейпфрут	89,0	0,8	-	7,3	35	Мед	17,2	0,8	-	80,3	308
Огурцы	95,0	0,8	-	3,0	15	Груша	87,5	0,4	-	10,7	42	Зефир	20	0,8	-	78,3	299
Перец сладкий	92,0	1,3	-	4,7	23	Зеленка	84,5	1,8	-	8,1	41	Ирис	6,5	3,3	7,5	81,8	387
Петрушка (корень)	85,0	1,5	-	11,0	47	Клюква	89,5	0,5	-	4,8	28	Мармелад	21	-	0,1	77,7	296
Редис	93,0	1,2	-	4,1	20	Крыжовник	85,0	0,7	-	9,8	44	Карамель	4,4	-	0,1	77,7	296
Редька	88,6	1,9	-	7,0	34	Лимон	87,7	0,9	-	3,6	31	Конфеты шоколадные	7,9	2,9	10,7	76,6	396
Репка	90,5	1,5	-	5,9	28	Малина	87,0	0,8	-	9,0	41	Сахар	0,2	0,3	-	99,5	374
Салат	95,0	1,5	-	2,2	14	Мандарин	88,5	0,8	-	8,6	38	Халва подсолнечная	2,9	11,6	29,7	54	516
Свекла	86,5	1,7	-	10,8	48	Персик	86,5	0,9	-	10,4	44	Шоколад черный	0,8	5,4	35,3	52,6	540
Томаты	92,5	0,6	-	4,2	19	Слива	87,0	0,8	-	9,9	43	Шоколад молочный	0,9	6,9	35,7	52,4	547
Фасоль зеленая	90,0	4,0	-	4,3	32	Смородина черн.	85,0	1,0	-	8,0	40	Вафли фруктовые	12	3,2	2,8	80,1	342
Хрен	77,0	2,5	-	16,3	71	Хурма	81,5	0,5	-	15,9	62	Пирожное слоеное с кремом	9	5,4	38,6	46,4	544
Черешня	89,0	2,4	-	6,5	34	Черешня	85,0	1,1	-	12,3	52	Пирожное бисквитное	21	4,7	9,3	84,4	344
Чеснок	70,0	6,5	-	21,2	156	Черника	86,5	1,1	-	8,6	40	Пряники	14,5	4,8	2,8	77,7	336
Шпинат	91,2	2,9	-	2,3	21	Шелковица	66,0	1,6	-	24,0	101	Торт миндальный	9,3	6,6	35,8	46,8	524
Щавель	90,0	1,5	-	5,3	28	Яблоки	86,5	0,4	-	11,3	46	Торт бисквитный	25	4,7	20	49,8	386
Грибы						Орехи, семечки											
Белые грибы	89,9	3,2	0,7	1,6	25	Арахис	10	26,3	45,2	9,7	548						
Белые сушеные	13,0	27,6	6,8	10,0	209	Грецкий орех	5	13,8	61,3	10,2	648						
Подберезовики	91,6	2,3	0,9	3,7	31	Миндаль	4	18,6	57,7	13,6	645						
Подосиновики	91,1	3,3	0,5	3,4	31	Подсолнечник	8	20,7	52,9	5	578						
Сыроежки	83,0	1,7	0,3	1,4	17	Фундук	4,8	16,1	66,9	9,9	704						