

6

Продукты

Очки  
(усл.ед.)

Апельсин  
Банан  
Вишня  
Гранат  
Грейпфрут  
Груша  
Киви  
Лимон  
Мандарин  
Персик  
Нектарин  
Слива  
Финики  
Хурма  
Черешня  
Яблоки  
Изюм  
Курага  
Чернослив

8  
21  
10  
11  
6,5  
9,5  
10  
3  
8  
9,5  
13  
9,5  
68  
13  
10,5  
9,5  
66  
55  
58

## ЯГОДЫ

Брусника  
Виноград  
Клубника  
Клюква

8  
15  
6,5  
4

7

Продукты

Очки  
(усл.ед.)

Крыжовник  
Малина  
Смородина

9  
8  
7,5

## ОРЕХИ

Грецкие  
Кедровые  
Арахис  
Фундук  
Миндаль  
Фисташки  
Кешью

12  
10  
15  
15  
11  
15  
25

## НАПИТКИ

Минеральная вода  
Чай, кофе без сахара  
Сок яблочный  
Сок апельсиновый  
Сок виноградный  
Сок томатный  
Сок мандариновый  
Сок гранатовый  
Сок сливовый  
Сок вишневый

0  
0  
7,5  
12  
14  
3,5  
9  
14  
16  
11,5

8

Продукты

Очки  
(усл.ед.)

Сок абрикосовый  
Компот абрикосовый  
Компот на ксилите

14  
21  
6

## АЛКОГОЛЬ

Вино красное сухое  
Вино белое сухое  
Пиво 250 г  
Ликер 60 г  
Виски  
Водка  
Коньяк, бренди  
Ром  
Текила

1  
1  
12  
18  
0  
0  
0  
0  
0

## ПРЯНОСТИ, ПРИПРАВЫ

Корица (1 ч. ложка)  
Перец чили молотый  
(1 ч. ложка)  
Горчица (1 ст. ложка)  
Хрен (1 ст. ложка)  
Кетчуп (1 ст. ложка)  
Соевый соус (1 ст. ложка)  
Подлива мясная

0,5  
0,5  
0,5  
0,4  
4  
1  
3

1

## КРЕМЛЕВСКАЯ ДИЕТА

Продукты - 100 г

Очки  
(усл.ед.)

## ХЛЕБ

Пшеничный  
Ржаной  
Бородинский  
Рижский  
Лаваш армянский  
Диабетический  
Сухари сливочные  
Зерновой  
Сдобные булочки  
Макароны  
Лапша

50  
34  
40  
51  
56  
38  
66  
43  
51  
69  
68

## КРУПЫ

Гречневая  
Манная  
Овсяная  
Рис  
Пшено  
Фасоль

62  
67  
49  
71  
66  
46

2

Продукты	Очки (усл.ед.)
----------	-------------------

**МЯСО, ПТИЦА**

Говядина, телятина	0
Баранина, свинина	0
Гуси, утки	0
Кролик	0
Курица	0
Мясо в сухарях	5
Мясо под мучным соусом	6
Сердце	0
Печень говяжья	0
Бифштекс	0
Сардельки говяжьи	1,5
Сардельки свиные	2
Сосиски молочные	1,5
Колбасы	0
Колбаса «Докторская»	1,5
Корейка	0
Сало	0
Язык свиной, говяжий	0
Ножки свиные	0
Яйца в любом виде (штука)	0,5

**РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ**

Рыба отварная	0
Рыба в сухарях	12
Рыба копченая	0
Крабы	2

3

Продукты	Очки (усл.ед.)
----------	-------------------

Рыба в томате	6
Мидии	5
Устрицы	7
Кальмары	4
Омары	1
Креветки	0
Икра черная	0
Икра красная	0

**МОЛОКО**

Молоко паст.	4,7
Сливки	4
Сметана	3
Творог нежирный	1,8
Сыр разных сортов	0,5 - 2
Масло сливочное	1,3
Майонез столовый	2,6
Масло растительное	0

**ОВОЩИ**

Арбуз	9
Баклажаны	5
Горошек зеленый	12
Дыня	9
Капуста	5
Фасоль стручковая	3
Морковь	7
Кабачок	4

4

Продукты	Очки (усл.ед.)
----------	-------------------

Помидоры	4
Перец сладкий	5
Огурец свежий	3
Лук репчатый	9
Лук зеленый	3,5
Петрушка (зелень)	8
Редис	4
Салат листовой	2
Свекла	9
Спаржа	3
Чеснок	5
Картофель	16
Шпинат	2

**ГРИБЫ**

Белые, грузди	1
Лисички	1,5
Маслята, опята, рыжики	0,5
Шампиньоны	0,1

**СУПЫ (на 500 г)**

Бульон куриный, мясной	0
Суп томатный	17
Суп овощной	16
Суп-гуляш	12
Суп грибной	15
Щи зеленые	12

5

Продукты	Очки (усл.ед.)
----------	-------------------

**СЛАДОСТИ**

Сахар-песок, рафинад	99
Мед	75
Халва	55
Торт бисквитный	50
Пирожное с кремом	62
Печенье сдобное	75
Пряники заварные	77
Вафли обычные	65
Мороженое	
фруктовое	25

Мороженое эскимо	20
Шоколад молочный	54
Шоколад горький	50
Конфеты шоколадные	51
Мармелад	76
Карамель с начинкой	92
Варенье	71
Джем	68
Джем диабетический	3

**ФРУКТЫ**

Абрикос	9
Ананас	11,5