

Маша&Наташа

Диета Аткинса

Количество углеводов в продуктах

ОВОЩИ		АЛКОГОЛЬ	
Продукты	Очки (усл. ед.на 100 гр)	Продукты	Очки (усл. ед.на 100 гр)
Дайкон (китайский редис)	1	Виски	0
Салат листовой	2	Водка	0
Сельдерей (зелень)	2	Коньяк, бренди	0
Шпинат	2	Ром	0
Фасоль стручковая	3	Текила	0
Огурец свежий	3	Вино красное сухое	1
Спаржа	3	Вино белое сухое	1
Щавель	3	Пиво 250 г	12
Лук зеленый	3,5	Ликер 60 г	18
Тыква	4		
Кабачок	4	ГРИБЫ	
Помидоры	4		
Редис	4	Продукты	Очки (усл. ед.на 100 гр)
Баклажаны	5	Шампиньоны	0,1
Капуста цветная	5	Сморчки	0,2
Капуста белокочанная	5	Маслята свежие	0,5
Капуста краснокочанная	5	Опята свежие	0,5
Перец зеленый сладкий	5	Рыжики	0,5
Перец красный сладкий	5	Белые	1
Репка	5	Грузди свежие	1
Чеснок	5	Подосиновики свежие	1
Сельдерей (корень)	6	Лисички свежие	1,5
Черемша	6	Подберезовики	1,5
Лук-порей	6,5	Сыроежки	1,5
Редька	6,5	Белые сушеные	7,5
Брюква	7	Подосиновики сушеные	13
Морковь	7	Подберезовики сушеные	14
Хрен	7,5		
Бобы	8	КОНСЕРВЫ	
Капуста кольраби	8		
Петрушка (зелень)	8	Продукты	Очки (усл. ед.на 100 гр)
Арбуз	9	Рыбные	0

Маша&Наташа

Дыня	9	Икра из свеклы	2
Лук репчатый	9	Фасоль	2,5
Свекла	9	Огурцы	3
Петрушка (корень)	10,5	Томаты	4
Горошек зеленый	12	Салат с морской капустой	4
Картофель	16	Оливки	5

ОРЕХИ

Продукты

Очки
(усл.
ед.на 100
гр)

Кедровые	10
Миндаль	11
Грецкие	12
Тыквенные семечки	12
Арахис	15
Фундук	15

Фисташки	15
Подсолнечные семечки	18
Кокос	20
Семена кунжута	20
Кешью	25

ПРЯНОСТИ, ПРИПРАВЫ

Продукты

Очки
(усл.
ед.на 100
гр)

Уксус винный красный (1 ст. ложка)	0
Пряные травы (1 ст. ложка)	0,1
Каперсы (1 ст. ложка)	0,4
Хрен (1 ст. ложка)	0,4
Корица (1 ч. ложка)	0,5
Перец чили молотый (1 ч. ложка)	0,5

Горчица (1 ст. ложка)	0,5
Соус тартар (1 ст. ложка)	0,5
Корень имбиря (1 ст. ложка)	0,8
Уксус яблочный (1 ст. ложка)	1
Соевый соус (1 ст. ложка)	1

Икра баклажанная	5
Зеленый горошек	6,5
Икра кабачковая	8,5
Перец, фаршированный овощами	11

Кукуруза	14,5
Томат-паста	19

КРУПЫ

Продукты

Очки
(усл.
ед.на 100
гр)

Фасоль	46
Овсяная	49
«Геркулес»	50
Горох лущеный	50
Гречневая	62
Гречневая (продел)	65
Перловая	66
Пшено	66
Ячневая	66

Манная	67
Рис	71

МОЛОКО

Продукты

Очки
(усл.
ед.на 100
гр)

Масло растительное	0
Творог диетический	1
Маргарин	1
Сыр разных сортов	1
Масло сливочное	1,3

Маша&Наташа

Уксус винный белый (1 ст. ложка)	1,5	Творог нежирный	1,8
Соус барбекю (1 ст. ложка)	1,8	Майонез столовый	2,6
Уксус (1 ст. ложка)	2,3	Творог жирный	2,8
Подлива мясная (на основе бульона, 1/4 ст.)	3	Сметана	3
Томатный соус (1/4 ст.)	3,5	Кефир, простокваша	3,2
Кетчуп (1 ст. ложка)	4	Йогурт без сахара	3,5
Клюквенный соус (1 ст. ложка)	6,5	Сливки	4

РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ

Продукт	Очки (усл. ед.на 100 гр)
Рыба свежая, мороженая (речная, морская)	0
Рыба отварная	0
Рыба копченая	0
Креветки	0
Икра черная	0
Икра красная	0
Омары	1

Молоко пастеризованное	4,7
Молоко топленое	4,7
Йогурт сладкий	8,5
Творожная масса сладкая	15
Сырки глазированные	32

МЯСО, ПТИЦА

Продукты	Очки (усл. ед.на 100 гр)
Говядина, телятина	0
Баранина, свинина	0
Гуси, утки	0
Кролик	0
Курица	0
Сердце	0
Печень говяжья	0
Бифштекс	0
Колбасы	0
Корейка	0
Сало	0

СЛАДОСТИ

Продукт	Очки (усл. ед.на 100 гр)
Джем диабетический	3
Повидло диабетическое	9
Мороженое эскимо	20
Мороженое сливочное	22
Мороженое фруктовое	25
Торт миндальный	45
Шоколад с орехами	48
Торт бисквитный	50

Язык свиной, говяжий	0
Ножки свиные	0
Яйца в любом виде (штука)	0,5
Печень куриная	1,5
Сардельки говяжьи	1,5
Сосиски молочные	1,5
Колбаса «Докторская»	1,5
Сардельки свиные	2

Маша&Наташа

Шоколад горький	50	Мясо в сухарях	5
Конфеты шоколадные	51	Мясо под мучным соусом	6
Шоколад молочный	54		
Халва	55	НАПИТКИ	
Молоко сгущеное	56		
Пирожное с кремом	62	Продукты	Очки (усл. ед.на 100 гр)
		Минеральная вода	0
Вафли обычные	65	Чай, кофе без сахара	0
Повидло яблочное	65	Сок томатный	3,5
Варенье яблочное	66	Сок морковный	6
Джем	68	Компот на ксилите	6
Леденцы	70	Сок яблочный	7,5
Варенье клубничное	71	Сок грейпфрутовый	8
Варенье малиновое	71	Сок мандариновый	9
Мед	75	Сок сливовый с мякотью	11
Печенье сдобное	75	Сок вишневый	11,5
Мармелад	76	Сок апельсиновый	12
Пряники заварные	77	Сок виноградный	14
Пастила	80	Сок гранатовый	14
Вафли фруктовые	80	Сок абрикосовый	14
Конфеты-помадка	83	Сок сливовый	16
Карамель с начинкой	92	Компот грушевый	18
Сахар-песок, рафинад	99	Компот из винограда	19
		Компот яблочный	19
СУПЫ		Компот абрикосовый	21
		Компот вишневый	24
Продукт	Очки (усл. ед.на 100 гр)	ХЛЕБ	
Бульон куриный, мясной	0		
Суп-гуляш	12	Продукты	Очки (усл. ед.на 100 гр)
Щи зеленые	12	Мука соевая	16
		Ржаной	34
Суп грибной	15	Диабетический	38
Суп овощной	16	Бородинский	40
Суп томатный	17	Хлеб зерновой	43
Суп гороховый	20	Лепешки ржаные	43
		Пшеничный	50
ФРУКТЫ		Рижский	51
		Сдобные булочки	51

Маша&Наташа

Продукт	Очки (усл. ед.на 100 гр)		
		Лаваш армянский	56
Лимон	3	Бублики	58
Алыча	6,5	Мука ржаная сеяная	64
Грейпфрут	6,5	Сухари сливочные	66
Айва	8	Мука пшеничная первый сорт	67
Апельсин	8	Сушки	68
Мандарин	8	Мука пшеничная высший сорт	68
Рябина	8,5	Лапша яичная	68
Абрикос	9	Соломка сладкая	69
Кизил	9	Макароны	69
Груша	9,5	Мука кукурузная	70
Персик	9,5	Крахмал картофельный	79
Слива	9,5	Крахмал кукурузный	85
Яблоки	9,5		
Вишня	10		
Киви	10		
Черешня	10,5	ЯГОДЫ	
Гранат	11		
Инжир	11	Продукты	Очки (усл. ед.на 100 гр)
Рябина черноплодная	11	Морошка	6
Ананас	11,5	Клубника	6,5
Нектарин	13	Голубика	7
Хурма	13	Смородина красная	7,5
Банан	21	Смородина черная	7,5
Яблоки сушеные	45	Брусника	8
Груша сушеная	49	Малина	8
Урюк	53	Смородина белая	8
Курага	55	Черника	8
Чернослив	58	Крыжовник	9
Изюм	66	Шиповник свежий	10
Финики	68	Виноград	15
		Шиповник сушеный	21,5