

На 1 ХЕ отговарят		Ккал
хляб типов	25 г = ½ филия	60
хляб Добруджа	25 г = ½ филия	62
хляб грахам	25 г = ½ филия	65
бял хляб / турски /	25 г	65
ръжен обикновен	25 г	60
ръжено пшеничен	25 г	60
макарони сварени	50 г-4 пълни суп. лъж.	55
баничка със сирене	30 г	117
тутманик със сирене	35 г	125
геврек със сусам	20 г	60
козуначена кифла	20 г	55
сиренка	30г	105
мекици	30 г	115
соленки със извара	30 г	120
бисквити Здравец	20	100
бисквити Рожен	25	120
солети	15 до 17 пръчици	50
овесени ядки	20 г. 3 равни с.л.	75
ориз сварен	50 г. 2 пълни с.л.	55
пуканки	10 г. 15 пълни с.л.	60
царевичен грис	15 г. 1 пълна с.л.	55
пшенично брашно	15 г. 1 пълна с.л.	50
пшеничен грис	15 г. пълна с.л.	50

картофи	75 г.	1 картоф колкото яйце	55
картофено пюре	90 г.	2 пълни с.л.	80
пържени картофи	35 г.	12 резенчета	90
чипс	35 г.	1 чаша	145
зрял фасул	50 г.	3 пълни с.л.	65
зелен грах – консерва	130 г.	9 пълни с.л.	75
леща варена	50 г.	3 пълни с.л.	65
царевични зърна	60 г.	4 пълни с.л.	65
кьопоолу	100 г.		65
ябълки	199 г.	1 малка	60
банан	50 г.	½ средно голям	50
ягоди	160 г.	1 чаша	60
къпини	140 г.	1 чаша	70
малини	130 г.	1 чаша	60
череша	80 г.	10 големи	50
пъпеши	100 г.		55
портокали	130 г.	1 малък	50
мандарини	150 г.	2 малки	55
киви	130 г.	2 малки	55
грейпфрут	120 г.	½ голям	50
боровинки	90 г.	¾ чаша	55
мушмули	100 г.		45
касис	140 г.	1 чаша	55
грозде	70 г.	9 зърна	50
сливи	90 г.	3-4 сливи	45
смокини	70 г.	1 голяма	55

СОКОВЕ И ЯДКИ

ябълков	100 мл.	морковен	100 мл.
вишни	120 мл.	доматен	300 мл.
портокалов	110 мл.	дюли	125 мл.
лимонов	150 мл.	боровинки	90 мл.
касис	160 мл.	гроздов	70 мл.
малини	160 мл.	грейпфрут	130 мл.
Фъстъци	60 г. - ¼ чаша		375
лешници	90 г. - ¾ чаша		590
бадеми	60 г. - ¾ чаша		385
орехи	90 г. - 6 пълни с.л.		600
кестени	25 г. - 4 кестена		55
кашу	40 г. - 3 с.л.		240

Източник: Ръководство на диабетика за постигане на условно здраве, проф. Мария Дамянова, д.м.н., София 2011