







**Классификация МОО Российской Диабетической Ассоциацией продуктов по калорийности.**

%	Категория	Ккал на 100г	Пример продуктов
	Суперкалорийные продукты или <b>ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>	450 – 900	Масло подсолнечное, топленое, сливочное, шпик, свинина жирная, колбасы сырокопченые. Орехи, шоколад, пирожные с кремом.
	Калорийные	200 – 449	Говядина 1 категории, свинина мясная, баранина 1 категории, колбасы варено-копченые, колбасы полукопченые, колбасы вареные ( кроме говяжьей ), сардельки, сосиски, мясные хлебцы, гуси, утки. Сыры твердые, рассольные, плавленые, сметана, творог жирный, сырки творожные. Мойва осенняя, пеламида, сайра, севрюга, сельдь тихоокеанская, угорь, икра ( зернистая, паюсная, кеты, горбуши, белуги, осетра ). Хлеб, макароны, сахар, мед, варенье.
	Среднекалорийные	100 - 199	Баранина II категории, говядина II категории, конина, мясо лося, кролика, оленя, ягнятина, цыплята-бройлеры, индейки II категории, куры II категории, яйца куриные, перепелиные. Зубан, жерех, макрель, макрорус, сельдь атлантическая нежирная, скумбрия, ставрида, осетрина. Творог полужирный, йогурт 6% жирности.
	Низкокалорийные ( <b>МАЛОКАЛОРИЙНЫЕ</b> )	30 – 99	Молоко, кефир, творог нежирный, простокваша, йогурт 1,5% и 3,2% жирности, кумыс. Треска, хек, судак, щука, карп, камбала. Ягоды ( кроме клюквы ), фрукты, брюква, зеленый горошек, капуста ( брюссельская, кольраби, цветная ), картофель, морковь, фасоль, редька, свекла.
	Супернизкокалорийные (очень низкокалорийные)	5 – 30	Кабачки, капуста, огурцы, редис, репа, салат, томаты, перец сладкий, тыква, клюква, грибы свежие.
	Бескалорийные	5 и меньше	минеральные воды, напитки на подсластителях, включая стевиозид; соль поваренная, соль йодированная, соль морская, фукусы и ламинария сухие, петрушка, укроп, базилик и др.; отруби пищевые и т.п., чай, кофе, матэ без сахара или с бескалорийными подсластителями.