







**Классификация МОО Российской Диабетической Ассоциацией продуктов по содержанию углеводов (без учета гликемического индекса и действия алкоголя).**

© : Хорхе Каналес Сатандер, 2013.

%	Категория	На 100г ХЕ РДА	Пример продуктов
100-81 	Супер-Высокоуглеводные	10,0-8,1	Кукуруза, крахмал, фруктовый сахар, белый сахар.
61-80 	Высокоуглеводные	6,1-8,0	Соленое печенье, сухарь, кукурузные хлопья, пшеница, мелкая мука, рис, мед, марципан, пирожное, финик сушеный, изюм.
41-60 	Углеводные	4,1-6,0	Рожок, слоеное тесто, булочки, пшеничный хлеб, печенье для диабетиков, молочный шоколад, молочный шоколад с орехом, детский шоколад.
21-40 	Среднеуглеводные	2,1-4,0	Яблочный пирог, слоеное тесто, творожный торт, лапша, диетические мороженое, съедобный каштан, макаронные изделия без яйца, вареные, банан.
4-20 	Низкоуглеводные	0,4-2,0	Молочное мороженое, картофель сырой, жареный, пюре, фри; яблочное пюре, клубника, киви, смородина, мандарин, фруктовый йогурт, виноград; равиоли с томатным соусом, спагетти, молоко, вермут сухой, семечки, шницель, творог.
0-3 	Безуглеводные	0,3 и меньше	Майонез, подсолнечное масло, сливочное масло; раки, крабы, грибы, яйца, форель, селедка, окунь, угорь, сардина, шпроты, тунец; индейка, оленина, сало, охотничья колбаска, сервелат, свинина, баранина, сыр, сухое белое вино, ежевика, авокадо, укроп.

1ХЕ РДА = 10г усваиваемых углеводов