



РОССИЙСКАЯ ДИАБЕТИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ

В связи с многочисленными вопросами слушателей [Школы им. Эрнесто Рома](#), а также вопросов производителей и фасовщиков пряностей по поводу использования пряностей в низкоуглеводных и в малокалорийных блюдах и правомерность этикеточных надписей, в том числе

[во флекситарианской](#)

или в

[вегетарианской](#)

кухне приводим Таблицу РДА анализа полезных свойств пряностей (специй), используемых в РФ, утвержденную Решением № 66 Совета РДА от 22 ноября 2018. Для повседневной жизни РДА рекомендует чаще пользоваться куркумой, гвоздикой, базиликом, корицей, а также порошком высушенного чеснока для имитации вкуса соли. Многие члены РДА публикуют свои рецепты в группе

[РДА VK](#)

. Коррективы Редакции Рекомендаций в РДА проводятся не реже 1 раза в 3 года.

В таблице представлены следующие разделы:

1. Классические или экзотические пряности (18 пунктов)
2. Местные пряности (43 пункта).

[Скачать PDF \(2.19 МБ\)](#)