Классификация МОО «Российская Диабетическая Ассоциация» продуктов по содержанию углеводов (без учета гликемического индекса и действия алкоголя).

РДА предлагает маркировку этикеток продуктов красно-зелёным кружочком по «принципу светофора»: чем больше усваиваемых углеводов в продукте, тем более красным выглядит кружочек.

© : Хорхе Каналес Сатандер, 2013.

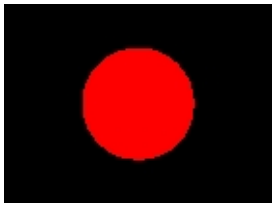
%

Категория

Углеводы, РДА

Пример продуктов

100-81

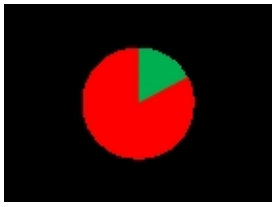


Супер-Высокоуглеводные

10,0-8,1

Кукуруза, крахмал, фруктовый сахар, белый сахар.

61-80

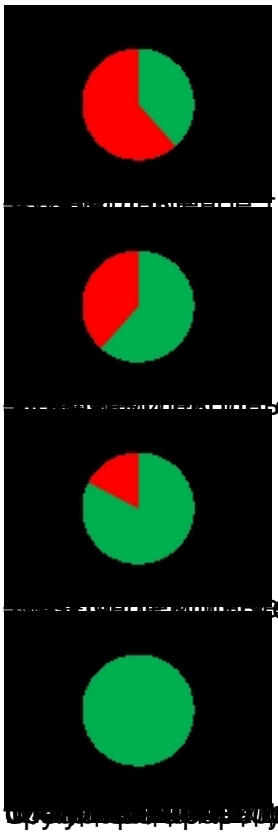


Высокоуглеводные

6,1-8,0

Соленое печенье, сухарь, кукурузные хлопья, пшеница, мелкая мука, рис, мед, марципан, пирож

41-60



тесто, булочки, пшеничный хлеб, печенье для диабетиков, молочный шоколад, м

слоеное тесто, творожный торт, лапша, диетические мороженое, съедобный ка

еное, картофель сырой, жареный, пюре, фри; яблочное пюре, клубника, киви,

ХЕ)едка, оку