ТАБЛИЦА ЗА НУТРИТИВНИ ВРЕДНОСТИ И КОЛИЧИНА НА ЈАГЛЕХИДРАТИ (ЛЕБНИ ЕДИНИЦИ) ВО ХРАНЛИВИ ПРОДУКТИ

Извор на информации: http://forumdiabetes-mk.com
Cornerstones4Care.com, Carb counting and meal planning

ЛЕБ										
продукт	**количина во грамови**	**килокалории**	**јаглехидрати во грамови**	**лебни единици**	**диетални влакна (фибер)**	**шеќери во грамови**	**протеини во грамови**	**вкупно масти**	**заситени масти**	**гликемичен индекс**
Бел леб	100	265	49.1	4	2.7	5.1	9.2	3.2	0.7	71
Ржан леб	100	258	48.3	4	5.8	3.9	8.5	3.3	0.6	50
Интегрален леб	100	256	46.5	4	7	7	11.6	4.7	1.2	67
Природно ферментиран леб	100	200	40	3	8	0	8	0	0	53
Леб од хељда	100	266	49.59	4	3.2	3.7	8.69	3.88	0.9	47
Чиабата	100	229	46.9	4	1.1	/	8.5	0.7	0.4	55-69
Безглутенски леб	100	263	44.7	4	1.3	5,3	2.6	9.2	0	76
Леб од јачмен	100	206	44.1	4	5.9	8.8	8.8	1.5	0	70
Леб од овес	100	236	39.8	3	4.5	7.7	10.4	4.4	0.7	47
Пченичен леб	100	270	49.5	4	4.2	6.1	10.4	3.4	0.8	53
БРАШНА										
продукт	**количина во грамови**	**килокалории**	**јаглехидрати во грамови**	**лебни единици**	**диетални влакна (фибер)**	**шеќери во грамови**	**протеини во грамови**	**вкупно масти**	**заситени масти**	**гликемичен индекс**
Брашно од јачменово зрно	100	345	74.5	6	10.1	0.8	10.5	1.6	0.3	55
Хељдино брашно	100	335	70.6	6	10	2.6	12.6	3.1	0.7	54
Пченкарно брашно	100	333	80	7	0	0	6.7	0	0	69
ПЕЧИВА										
продукт	**количина во грамови**	**килокалории**	**јаглехидрати во грамови**	**лебни единици**	**диетални влакна (фибер)**	**шеќери во грамови**	**протеини во грамови**	**вкупно масти**	**заситени масти**	**гликемичен индекс**
Багел	100	275	53.4	4	2.3	/	10.5	1.6	0.2	72
Кроасан	100	363	46.2	4	3.3	17.6	6.6	18.7	11	67
Крофна	100	388	42.9	4	0	20.4	4.1	22.4	10.2	76
Вафли	100	243	38.6	3	0.7	2.9	5.7	7.1	0.7	76
Палачинки	100	214	22.7	2	0.8	11.8	4.2	11.8	5	75
Тортиља	100	183	38.9	3	7	2.8	3.5	3.5	0.3	46

ПАСТА										
продукт	**количина во грамови**	**килокалории**	**јаглехидрати во грамови**	**лебни единици**	**диетални влакна (фибер)**	**шеќери во грамови**	**протеини во грамови**	**вкупно масти**	**заситени масти**	**гликемичен индекс**
Макарони/варени	100	158	30.9	3	1.8	0.6	5.8	0.9	0.2	47
Интегрални макарони/шпагети варени	100	124	26.5	2	2.8	0.8	5.3	0.5	<0.1	37
Шпагети варени	100	158	30.9	3	1.8	0.6	5.8	0.9	0.2	38
Пченкарни тестенини варени	100	126	27.9	2	4.8	/	2.6	0.7	0.1	78
Нудлс од ориз варен	100	109	24.9	2	1	/	0.9	0.2	<0.1	61
Нудлс (рамен) со говедски зачин сув	100	442	60.5	5	2.3	0	11.6	16.3	8.1	47
ЗРНА/ЖИТАРКИ										
продукт	**количина во грамови**	**килокалории**	**јаглехидрати во грамови**	**лебни единици**	**диетални влакна (фибер)**	**шеќери во грамови**	**протеини во грамови**	**вкупно масти**	**заситени масти**	**гликемичен индекс**
Јачменово (исчистено) зрно варено	100	123	28.2	2	3.8	0.3	2.3	0.4	<0.1	25-43
Хељда варена	100	92	19.9	2	2.7	0.9	3.4	0.6	0.1	54
Кускус варен	100	112	23.2	2	1.4	0.1	3.8	0.2	<0.1	65
Булгур варен	100	83	18.6	2	4.5	0.1	3.1	0.2	<0.1	48-50
Булгур неварен	100	342	75.9	6	18.3	0.4	12.3	1.3	0.2	48
Просо варено	100	119	23.7	2	1.3	0.1	3.5	1	0.2	71
Просо неварено	100	362	72.3	6	6.4	0	10.6	3.2	0	71
Овесни снегулки неварени	100	246	66.2	5.5	15.4	1.5	17.3	7	1.3	55
Овесни снегулки варени	100	40	11.4	1	2.6	/	3.2	0.9	0.2	55
Пченка варена	100	55	8.6	1	2	3.9	1.9	1	0	52
Киноа варена	100	120	21	2	3	1	4	2	0.5	53
КОМПИР										
продукт	**количина во грамови**	**килокалории**	**јаглехидрати во грамови**	**лебни единици**	**диетални влакна (фибер)**	**шеќери во грамови**	**протеини во грамови**	**вкупно масти**	**заситени масти**	**гликемичен индекс**
Печен компир	100	93	21.6	2	1.5	1.7	2	0.1	<0.1	85
Варен компир	100	86	20	2	1.8	0.9	1.7	0.1	<0.1	70
Пржен компир	100	314	38.4	3	3.5	0.7	3.8	16.1	2.1	75
Сладок компир варен	100	76	17.7	1.5	2.5	5.7	1.4	0.1	<0.1	61
Сладок компир печен	100	90	20.7	2	3.3	8.4	2	0.2	<0.1	61
Пире од компир подготвен на класичен начин	100	113	16.9	1	1.5	1.4	2	4.2	1	92

ОРИЗ										
продукт	**количина во грамови**	**килокалории**	**јаглехидрати во грамови**	**лебни единици**	**диетални влакна (фибер)**	**шеќери во грамови**	**протеини во грамови**	**вкупно масти**	**заситени масти**	**гликемичен индекс**
Ориз бел варен	100	130	28.6	2	/	/	2.4	0.2	<0.1	69
Ориз бел неварен	100	365	80	7	1.3	0.1	7.1	0.7	0.2	/
Кафеав ориз (интегрален) варен	100	112	23.5	2	1.8	/	2.3	0.8	0.2	50
Басмати ориз варен	100	143	31.4	3	0	0	2.9	0	0	58
Долго зрнест ориз варен	100	130	28.2	2	0.4	<0.1	2.7	0.3	<0.1	56
ЦЕРЕАЛИИ										
продукт	**количина во грамови**	**килокалории**	**јаглехидрати во грамови**	**лебни единици**	**диетални влакна (фибер)**	**шеќери во грамови**	**протеини во грамови**	**вкупно масти**	**заситени масти**	**гликемичен индекс**
Корн флекс	100	357	85.7	7	3.6	10.7	7.1	0	0	81
Cheerios јаболко и цимет	100	400	80	7	6.7	33.3	6.7	5	0	74
Special K (Kellogg's)	100	387	74.2	6	0	12.9	19.9	1.6	0	69
Мусли	100	382	72.7	6	9.1	20	10.9	5.5	0	49
Овесни Снегулки	100	246	66.2	5.5	15.4	1.5	17.3	7	1.3	58
ЛЕГУМИНОЗИ (МЕШУНКИ)										
продукт	**количина во грамови**	**килокалории**	**јаглехидрати во грамови**	**лебни единици**	**диетални влакна (фибер)**	**шеќери во грамови**	**протеини во грамови**	**вкупно масти**	**заситени масти**	**гликемичен индекс**
Наут неварен	100	364	60.7	5	17.4	10.7	19.3	6	0.6	28
Наут варен	100	164	27.4	2	7.6	4.8	8.9	2.6	0.3	28
Леќа зелена неварена	100	354	62.5	5	25	0	22.9	2.1	0	30
Леќа варена	100	116	20.1	2	7.9	1.8	9	0.4	<0.1	30
Бел грав варен	100	139	25.1	2	6.3	0.4	9.7	0.4	<0.1	38
Црвен грав варен	100	127	22.8	2	6.4	0.3	8.7	0.5	<0.1	28
Зелена боранија	100	71	8	1	2.7	2.7	1.8	3.5	2.2	38
Грашок варен	100	78	14.3	1	5.5	4.7	5.1	0.3	<0.1	39

ЗЕЛЕНЧУК										
продукт	количина во грамови	килокалории	јаглехидрати во грамови	лебни единици	диетални влакна (фибер)	шеќери во грамови	протеини во грамови	вкупно масти	заситени масти	гликемичен индекс
Авокадо	100	160	8.5	1	6.7	0.7	2	14.7	2.1	0
Цвекло свежо	100	43	9.6	1	2.8	6.6	1.6	0.2	<0.1	64
Цвекло варено	100	44	10	1	2	8	1.7	0.2	<0.1	64
Брокула свежа	100	34	6.6	1	2.6	1.7	2.8	0.4	<0.1	0
Брокула варена	100	35	7.2	1	3.3	1.4	2.4	0.4	<0.1	0
Зелка свежа	100	24	5.6	0.5	2	3.5	1.4	0.1	<0.1	0
Зелка варена	100	22	4.8	0.5	1.9	2.9	0.4	0.4	<0.1	0
Морков свеж	100	41	9.6	1	2.8	4.5	0.9	0.2	<0.1	47
Морков варен	100	35	8.2	1	3	3.5	0.8	0.2	<0.1	47
Карфиол свеж	100	25	5.3	0.5	2.5	2.4	2	0.1	<0.1	0
Карфиол варен	100	23	4.1	0.5	2.7	1.4	1.8	0.5	<0.1	0
Краставица	100	15	3.6	0	0.5	1.7	0.7	0.1	<0.1	0
Целер свеж	100	14	3.4	0	1.6	1.8	0.7	0.2	<0.1	0
Целер варен	100	18	4	0	1.6	2.4	0.8	0.2	<0.1	0
Француска боранија варена	100	129	24	2	9.4	/	7	0.8	<0.1	0
Зелена боранија варена	100	35	7.9	1	3.2	1.6	1.9	0.3	<0.1	0
Марула	100	15	2.8	0	1.3	0.8	1.4	0.2	<0.1	0
Пашканат свеж	100	75	18	1	4.9	4.8	1.2	0.3	<0.1	52
Пашканат варен	100	71	17	1	3.6	4.8	1.3	0.3	<0.1	52
Зелена пиперка	100	20	4.6	0.5	1.7	2.4	0.9	0.2	<0.1	0
Црвена пиперка	100	26	6.3	0.5	2.1	4.2	1	0.3	<0.1	0
Стар кромид	100	40	9	1	1.7	4.2	1.1	0.1	<0.1	10
Спанаќ	100	23	3.6	0	2.2	0.4	2.9	0.4	<0.1	15
Печурки без масло (на пареа)	100	22	3.3	0	1.7	2	3.1	0.3	<0.1	10-15
Маслинки	100	115	6.3	0.5	3.2	0.2	0.8	10.7	1.5	15

ОВОШЈЕ										
продукт	**количина во грамови**	**килокалории**	**јаглехидрати во грамови**	**лебни единици**	**диетални влакна (фибер)**	**шеќери во грамови**	**протеини во грамови**	**вкупно масти**	**заситени масти**	**гликемичен индекс**
Јаболко	100	52	13.8	1	2.4	10.4	0.3	0.2	<0.1	38
Кајсија	100	48	11.2	1	2	9.2	1.4	0.4	<0.1	57
Банана	100	89	22.8	2	2.6	12.2	1.1	0.3	0.1	51
Цреши	100	63	16	1	2.1	12.8	1.1	0.2	<0.1	22
Урми свежи	100	282	70.6	6	7.1	63.5	2.4	0	0	55
Смокви свежи	100	74	19.2	2	2.9	16.3	0.8	0.3	<0.1	61
Грејфрут	100	32	8.1	1	1.1	7	0.6	0.1	<0.1	25
Грозје	100	69	18.1	1.5	0.9	15.5	0.7	0.2	<0.1	46
Киви	100	61	14.7	1	3	9	1.1	0.5	<0.1	53
Портокал	100	47	11.8	1	2.4	9.4	0.9	0.1	<0.1	42
Праска	100	39	9.9	1	1.5	8.4	0.0	0.3	<0.1	42
Круша	100	58	15.5	1	3.1	9.8	0.4	0.1	<0.1	38
Ананас	100	50	13.1	1	1.4	9.9	0.5	0.1	<0.1	59
Слива	100	46	11.4	1	1.4	9.9	0.7	0.3	<0.1	39
Јагоди	100	32	7.7	1	2	4.7	0.7	0.3	<0.1	40
Лубеница	100	30	7.6	1	0.4	6.2	0.6	0.2	<0.1	72
Манго	100	60	15.6	1	1.6	13.7	0.8	0.4	<0.1	51
Папаја	100	39	9.8	1	1.8	5.9	0.6	0.1	<0.1	59
СУВО ОВОШЈЕ										
продукт	**количина во грамови**	**килокалории**	**јаглехидрати во грамови**	**лебни единици**	**диетални влакна (фибер)**	**шеќери во грамови**	**протеини во грамови**	**вкупно масти**	**заситени масти**	**гликемичен индекс**
Кајсија сува	100	241	62.6	5	7.3	53.4	3.4	0.5	<0.1	31
Урми суви без семка	100	300	75	6	/	70	2.5	0	0	55
Смокви суви	100	249	63.9	5	9.8	47.9	3.3	0.9	0.1	61
Суво грозје	100	299	79.2	7	3.7	59.2	3.1	0.5	<0.1	46
Црна слива сува	100	250	60	5	7.5	30	2.5	0	0	20

ЈАТКАСТИ ПЛОДОВИ										
продукт	**количина во грамови**	**килокалории**	**јаглехидрати во грамови**	**лебни единици**	**диетални влакна (фибер)**	**шеќери во грамови**	**протеини во грамови**	**вкупно масти**	**заситени масти**	**гликемичен индекс**
Бадеми	100	577	19.7	2	11.8	4.8	21.3	50.6	3.9	0
Лешници непечени	100	527	16.7	1	9.7	4.3	15	60.8	4.5	0
Ореви	100	653	13.7	1	6.7	2.6	15.2	65.2	6.1	0
Кикирики печени	100	584	21.5	2	8	4.2	23.7	49.7	6.9	14
Фстаци печени	100	562	28	2	10	8	20	45	6	15
Бразилски ореви свежи	100	657	11.1	1	8.6	2.9	14.3	65.7	14.3	0
ОВОШНИ И ДРУГИ СОКОВИ										
продукт	**количина во милилитри**	**килокалории**	**јаглехидрати во грамови**	**лебни единици**	**диетални влакна (фибер)**	**шеќери во грамови**	**протеини во грамови**	**вкупно масти**	**заситени масти**	**гликемичен индекс**
Сок од јаболко	100	51	12.9	1	0	11.8	0	0	0	40
Сок до грејфрут свеж	100	41	9.6	1	0.1	9.5	0.5	0.1	<0.1	48
Сок од портокал свеж	100	47	10.9	1	0.2	8.8	0.7	0.2	<0.1	53
Сок од ананас	100	60	15.7	1	0.8	14.5	0.4	<0.1	<0.1	46
Сок од домати	100	17	4.4	0.5	0.4	3.7	0.8	<0.1	<0.1	38
Сок од брусница	100	59	15.2	1	0	15.2	0	0	0	56
Сок од морков	100	21	4.9	0.5	0	0	0.6	0.2	0	43
Кока кола	100	58	16.2	1	0	16.2	0	0	0	63
Швепс	100	50	12.1	1	0	12.1	0	0	0	54
Тоник	100	37	9.2	1	0	8.9	0	0	0	15
Енергетски пијалок (ред бул)	100	46	12	1	0	12	0.3	0.1	0	висок
МЕСО, РИБА, ЈАЈЦА										
продукт	**количина во грамови**	**килокалории**	**јаглехидрати во грамови**	**лебни единици**	**диетални влакна (фибер)**	**шеќери во грамови**	**протеини во грамови**	**вкупно масти**	**заситени масти**	**гликемичен индекс**
Говедско печено	100	183	0	0	0	0	30.6	5.8	2.2	0
Говедско мелено	100	271	0	0	0	0	25.8	17.8	6.8	0
Риба лосос печена	100	206	0	0	0	0	22.1	12.5	2.5	0
Риба Ослич замрзната	100	71	0	0	0	0	16.1	0.4	0	0
Ракчиња свежи	100	106	0.9	0	0	0	20.3	1.7	0.3	0
Школки свежи	100	86	3.7	0	0	0	11.9	2.2	0.4	0
Октопод свеж	100	82	2.2	0	0	0	14.9	1	0.2	0
Пастрмка печена	100	190	0	0	0	0	26.6	8.5	1.5	0
Јагнешко печено	100	130	1	0	0	0	19	4.5	1.5	0
Свинско печено	100	193	0	0	0	0	31.1	6.7	2.2	0
Мисиркино месо	100	135	0	0	0	0	30.1	0.7	0.2	0
Пилешки гради печени	100	98	0	0	0	0	23.2	0.9	0	0
Сланина	100	410	2	0	0	0	12.3	38.5	14	0
Јајце варено	100	155	1.1	0	0	1.1	12.6	10.6	3.3	0

МЛЕКО, МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ										
продукт	**количина**	**килокалории**	**јаглехидрати во грамови**	**лебни единици**	**диетални влакна (фибер)**	**шеќери во грамови**	**протеини во грамови**	**вкупно масти**	**заситени масти**	**гликемичен индекс**
Чоколадно млеко со 1% масленост	100 мл	66	11	1	0.5	10.5	3.4	1.1	0.6	34
Полномасно млеко 3.2%	100 мл	62	5.4	0.5	0	5.4	3.3	3.3	1.9	27
Млеко од соја	100 мл	46	3.3	0	0.8	2.5	3.3	1.9	0.2	44
Млеко од бадеми	100 мл	25	3.3	0	0.4	2.9	0.4	1	0	25
Оризово млеко	100 мл	42	9.7	1	0	6.3	0	0.8	0	79
Јогурт	100 мл	95	4	0	0	4	9	5	3.5	36
Јогурт обезмастен	100 мл	63	7	0.5	0	7	5.3	1.6	1	24
Овошен јогурт, нискомаслен	100 гр	66	14	1	0	14	0	0	0	41
Сладолед од ванила	100 гр	207	23.6	2	0.7	21.2	3.5	11	6.8	61
Сладолед чоколадо	100 гр	216	28.2	2	1.2	25.4	3.8	11	6.8	68
Фета сирење	100 гр	206	2.9	0	/	/	20.6	13.2	8.8	низок
Едамер кашкавал	100 гр	357	1.4	0	0	1	25	27.8	17.6	низок
Кисело млеко	100 гр	57	4	0	0	4	3.1	3.2	2.2	11
Павлака (спитико)	100 гр	141	3.4	0	0	3.4	4.8	12		30-50
КОНДИТОРСКИ ПРОИЗВОДИ										
продукт	**количина**	**килокалории**	**јаглехидрати во грамови**	**лебни единици**	**диетални влакна (фибер)**	**шеќери во грамови**	**протеини во грамови**	**вкупно масти**	**заситени масти**	**гликемичен индекс**
Гумени бонбони (Jelly Beans)	100	366	90.2	8	/	73.2	0	0	0	78
M&M бонбони	100	501	71	6	2.1	64.7	4.2	20.9	12.9	33
Марс чоколада	100	467	62.7	5	2	52.1	8.1	23	7.3	65
Млечна чоколада	100	488	60.5	5	2.3	55.8	7	30.2	18.6	43
Нутела Крема	100	541	57.5	5	2.7	54.1	5.4	32.4	10.8	33
Сникерс	100	474	62.6	5	1.9	51.2	7.6	22.8	8.5	55
Твикс	100	502	65	5	1.1	48	4.9	25	19	44
Крем банана	100	400	84	7	/	/	0.2	7	/	
СЛАТКИ										
продукт	**количина**	**килокалории**	**јаглехидрати во грамови**	**лебни единици**	**диетални влакна (фибер)**	**шеќери во грамови**	**протеини во грамови**	**вкупно масти**	**заситени масти**	**гликемичен индекс**
торта (средно јака)	100	372	58.6	5	0.3	31	3.5	14.5	6	38-60
колач мафин	100	375	53	4.5	1	33	4.4	16	3	45-77
џем	100	320	70	6	0	50	0	0	0	50
пудинг	100	120	20	2	0	12	3.2	3.2	1.8	47
ГРИЦКИ										
продукт	**количина**	**килокалории**	**јаглехидрати во грамови**	**лебни единици**	**диетални влакна (фибер)**	**шеќери во грамови**	**протеини во грамови**	**вкупно масти**	**заситени масти**	**гликемичен индекс**
крекери	100	504	61	5	2.1	7	7	26	5	74
пуканки без масло (испукани)	100	387	78	6.5	15	0.9	13	4.5	0.6	55
семки од тиква (излупени)	100	450	57	5	21	0	21	21	3.5	низок
смоки	100	521	50	4	4	1.8	13	29	10	72

ДОДАТОЦИ										
продукт	**количина**	**килокалории**	**јаглехидрати во грамови**	**лебни единици**	**диетални влакна (фибер)**	**шеќери во грамови**	**протеини во грамови**	**вкупно масти**	**заситени масти**	**гликемичен индекс**
шеќер	1 кафена лажичка	16	4	0	0	4	0	0	0	65
шеќер	100 гр	380	98	8	0	98	0	0	0	65
мед	1 супена лажица	64	17	1.5	0	17	0	0	0	58
растително масло (сончоглед, маслин.)	1 супена лажица	40	0	0	0	0	0	20	2.6	низок
кечап	1 супена лажица	17	5	0.5	0	0	0	0	0	55
мајонез стандарден	1 супена лажица	103	0	0	0	0	0	12	2.4	0
сенф	1 кафена лажичка	3	0	0	0	0	0	0	0	низок
оцет балзамико	1 супена лажица	14	3	0	0	1	0	0	0	низок
дресинг за Цезар салата (стандарден)	1 супена лажица	90	2	0	0	1.5	0.3	9	1.5	низок
соја сос	1 супена лажица	11	1	0	0	1	2	0	0	низок
слатко- кисел сос	1 супена лажица	42	10	1	0	9	0	0	0	висок
барбекју сос	1 супена лажица	35	8	1	0	6.5	0	0	0	70
хумус	100 гр	166	14	1	6	0	8	10	0.3	6
путер	1 супена лажица	140	0	0	0	0	0	16	10	низок
АЛКОХОЛ										
продукт	**количина во милилитри**	**килокалории**	**јаглехидрати во грамови**	**лебни единици**	**диетални влакна (фибер)**	**шеќери во грамови**	**протеини во грамови**	**вкупно масти**	**заситени масти**	**гликемичен индекс**
дестилиран алкохол (ракија, вотка, виски	45	97	0	0	0	0	0	0	0	0
вино бело или црвено суво	150	125	4	0	0	0	0	0	0	0
вино десертно слатко	100	165	14	1	0	0	0	0	0	низок
пиво	350	153	13	1	0	0	1	0	0	низок
ликер	45	175	24	2	0	24	0	0	0	висок
ОБРОЦИ										
продукт	**количина**	**килокалории**	**јаглехидрати во грамови**	**лебни единици**	**диетални влакна (фибер)**	**шеќери во грамови**	**протеини во грамови**	**вкупно масти**	**заситени масти**	**гликемичен индекс**
Пица капричиоза	100	260	39	3	3		16	6.4		60
Пица со тенка крцкава кора	100	241	22.6	2	1.5	4.5	11.3	13.5	5.3	30
хамбургер (со салата и сос)	170	510	58	5	4	9	26	20	7	66
криспи чикенбургер со салата и мајонез	150	420	42	4	2	2	17	21	3	80
лазања со месо	100	186	11.5	1	1.3	2	11	10.6	4	47
шпагети со мелено месо (болоњезе)	100	163	15	1	1.4	3	7.8	7.8	3	60
хот дог	100	242	18	1.5	0	6	10	15	5	40
пилешка супа со фиде	100	44	4	0	1	1.6	3.5	1	0.3	40

НА ЕДНА ЛЕБНА ЕДИНИЦА ОДГОВАРА

ЛЕБ			
продукт	**лебни единици**	**количина во грамови**	**количина**
Бел леб	1	25	половина големо парче
Ржан леб	1	25	половина големо парче
Интегрален леб	1	25	половина големо парче
Природно ферментиран леб	1	30	половина големо парче
Леб од хељда	1	25	половина големо парче
Чиабата	1	25	половина големо парче
Безглутенски леб	1	25	половина големо парче
Леб од јачмен	1	25	половина големо парче
Леб од овес	1	30	половина големо парче
Пченичен леб	1	25	половина големо парче
БРАШНА			
продукт	**лебни единици**	**количина во грамови**	**количина**
Брашно од јачменово зрно	1	16	една супена лажица
Хељдино брашно	1	17	една супена лажица
Пченкарно брашно	1	15	една супена лажица
ПЕЧИВА			
продукт	**лебни единици**	**количина во грамови**	**количина**
Багел	1	22	третина парче
Кроасан	1	26	половина парче
Крофна	1	28	половина парче
Вафли	1	31	половина парче
Палачинки	1	53	две парчиња
Тортиља (мала)	1	31	едно парче
ПАСТА			
продукт	**лебни единици**	**количина во грамови**	**количина**
Макарони/варени	1	39	4 супени лажици
Интегрални макарони/шпагети варени	1	45	4 и пол супени лажици
Шпагети варени	1	39	4 супени лажици
Пченкарни тестенини варени	1	43	4 супени лажици
Нудлс од ориз варен	1	48	5 супени лажици
Нудлс (рамен) со говедски зачин сув	1	20	2 супени лажици

ЗРНА/ЖИТАРКИ			
продукт	**лебни единици**	**количина во грамови**	**количина**
Јачменово (исчистено) зрно варено	1	42	3 супени лажици
Хељда варена	1	60	4 супени лажици
Кускус варен	1	52	5 супени лажици
Булгур варен	1	65	5 супени лажици
Булгур неварен	1	16	1 супена лажица
Просо варено	1	51	4 супени лажици
Просо неварено	1	17	1 супена лажица
Овесни снегулки неварени	1	18	2 супени лажици
Овесни снегулки варени	1	105	6 супени лажици
Пченка варена	1	140	7 супени лажици
Киноа варена	1	57	3 супени лажици
КОМПИР			
продукт	**лебни единици**	**количина во грамови**	**количина**
Печен компир	1	55	еден мал компир
Варен компир	1	60	еден мал компир
Пржен компир	1	31	половина мал помфрит
Сладок компир варен	1	68	еден мал компир
Сладок компир печен	1	58	еден мал компир
Пире од компир подготвен на класичен начин	1	71	порција
ОРИЗ			
продукт	**лебни единици**	**количина во грамови**	**количина**
Ориз бел варен	1	42	2 супени лажици
Ориз бел неварен	1	15	1 супена лажица
Кафеав ориз (интегрален) варен	1	51	3 супени лажици
Басмати ориз варен	1	38	2 супени лажици
Долго зрнест ориз варен	1	42	2 супени лажици
ЦЕРЕАЛИИ			
продукт	**лебни единици**	**количина во грамови**	**количина**
Корн флекс	1	14	4 супени лажици
Cheerios јаболко и цимет	1	15	4 супени лажици
Special K (Kellogg's)	1	16	4 супени лажици
Мусли	1	16	4 супени лажици
Овесни Снегулки	1	18	2 супени лажици

ЛЕГУМИНОЗИ (МЕШУНКИ)			
продукт	**лебни единици**	**количина во грамови**	**количина**
Наут неварен	1	20	1 супена лажица
Наут варен	1	44	3 супени лажици
Леќа зелена неварена	1	19	1 супена лажица
Леќа варена	1	60	6 супени лажици
Бел грав варен	1	48	3 супени лажици
Црвен грав варен	1	53	3 супени лажици
Зелена боранија	1	149	15 супени лажици
Грашок варен	1	84	9 супени лажици
ЗЕЛЕНЧУК			
продукт	**лебни единици**	**количина во грамови**	**количина**
Авокадо	1	140	едно парче
Цвекло свежо	1	125	едно парче
Цвекло варено	1	120	едно парче
Брокула свежа	1	182	/
Брокула варена	1	167	/
Зелка свежа	1	217	една половина мала главица
Зелка варена	1	250	една половина мала главица
Морков свеж	1	125	2 средни парчиња
Морков варен	1	147	2 средни парчиња
Карфиол свеж	1	227	/
Карфиол варен	1	294	/
Краставица	1	333	2 средни парчиња
Целер свеж	1	357	8 средни парчиња
Целер варен	1	303	8 средни парчиња
Зелена боранија варена	1	151	15 супени лажици
Марула	1	435	1 главица
Пашканат свеж	1	67	половина средно парче
Пашканат варен	1	70	половина средно парче
Зелена пиперка	1	263	3 средни парчиња
Црвена пиперка	1	190	2 средни парчиња
Стар кромид	1	133	1 средна главица
Спанаќ	1	333	/
Печурки без масло (на пареа)	1	364	/
Маслинки	1	190	45 парчиња

ОВОШЈЕ			
дн	**лебни единици**	**количина во грамови**	**количина во грамови**
Јаболко	1	87	1 мало парче
Кајсија	1	107	2 големи парчиња
Банана	1	53	половина парче
Цреши	1	75	10 парчиња
Урми свежи	1	17	едно парче
Смокви свежи	1	63	едно парче
Грејфрут	1	148	едно парче
Грозје	1	67	9 големи зрна
Киви	1	82	1 и пол големо парче
Портокал	1	102	едно парче
Праска	1	121	едно парче
Круша	1	77	едно мало парче
Ананас	1	92	/
Слива	1	105	4 парчиња
Јагоди	1	156	10 парчиња
Лубеница	1	159	една резанка
Манго	1	77	едно мало парче
Папаја	1	123	едно парче
СУВО ОВОШЈЕ			
продукт	**лебни единици**	**количина во грамови**	**количина**
Кајсија сува	1	19	2 парчиња
Урми суви без семка	1	16	2 парчиња
Смокви суви	1	19	2 парчиња
Суво грозје	1	15	40 зрна
Црна слива сува	1	20	3 парчиња
ЈАТКАСТИ ПЛОДОВИ			
продукт	**лебни единици**	**количина во грамови**	**количина**
Бадеми	1	61	/
Лешници непечени	1	72	/
Ореви	1	88	/
Кикирики печени	1	56	/
Фстаци печени	1	43	/
Бразилски ореви свежи	1	107	/

ОВОШНИ И ДРУГИ СОКОВИ			
продукт	**лебни единици**	**количина во милилитри**	**количина**
Сок од јаболко	1	93	половина чаша
Сок до грејфрут свеж	1	125	половина чаша
Сок од портокал свеж	1	110	половина чаша
Сок од ананас	1	77	третина чаша
Сок од домати	1	270	една чаша
Сок од брусница	1	79	половина чаша
Сок од морков	1	244	една чаша
Кока кола	1	74	третина чаша
Швепс	1	100	третина чаша
Тоник	1	130	половина чаша
Енергетски пијалок (ред бул)	1	100	третина чаша
МЕСО, РИБА, ЈАЈЦА			
продукт	**лебни единици**	**количина во грамови**	**количина**
Школки свежи	1	325	/
МЛЕКО, МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ			
продукт	**лебни единици**	**количина**	**количина**
Чоколадно млеко со 1% масленост	1	107 ml	половина чаша
Полномасно млеко 3.2%	1	222 ml	една чаша
Млеко од соја	1	364 ml	една и пол чаша
Млеко од бадеми	1	364 ml	една и пол чаша
Оризово млеко	1	123 ml	половина чаша
Јогурт	1	303 ml	една чаша
Јогурт обезмастен	1	172 ml	една чаша
Овошен јогурт, нискомаслен	1	85 gr	едно мало канче
Сладолед од ванила	1	51 gr	една топка
Сладолед чоколадо	1	43 gr	една топка
Фета сирење	1	417 gr	/
Едамер кашкавал	1	855 gr	/
Кисело млеко	1	300 gr	половина канче
Павлака (спитико)	1	357 gr	третина канче
КОНДИТОРСКИ ПРОИЗВОДИ			
продукт	**лебни единици**	**количина во грамови**	**количина**
Гумени бонбони (Jelly Beans)	1	13	/
M&M бонбони	1	17	/
Марс чоколада	1	19	/
Млечна чоколада	1	20	/
Нутела Крема	1	21	/
Сникерс	1	19	/
Твикс	1	18	/
Крем банана	1	14	/

СЛАТКИ			
продукт	**лебни единици**	**количина во грамови**	**количина**
торта (средно јака)	1	20	една четвртина парче
колач мафин	1	23	половина средно парче
џем	1	17	1 супена лажица
пудинг	1	60	5 супени лажици
ГРИЦКИ			
продукт	**лебни единици**	**количина во грамови**	**количина**
крекери	1	20	2 парчиња
пуканки без масло (испукани)	1	15	10 супени лажици
семки од тиква (излупени)	1	21	/
смоки	1	24	/
ДОДАТОЦИ			
продукт	**лебни единици**	**количина во грамови**	**количина**
шеќер	1	12 гр	1 супена лажица
мед	1	14 гр	1 супена лажица
кечап	1	48 гр	4 супени лажици
оцет балзамико	1	80 гр	7 супени лажици
дресинг за Цезар салата (стандарден)	1	120 гр	10 супени лажици
соја сос	1	238 гр	20 супени лажици
слатко- кисел сос	1	24 гр	2 супена лажица
барбекју сос	1	30 гр	2 супена лажица
хумус	1	85 гр	/
АЛКОХОЛ			
продукт	**лебни единици**	**количина во милилитри**	**количина**
вино бело или црвено суво	1	450 мл	3 чашиински
вино десертно слатко	1	85 мл	половина винска чаша
пиво	1	315 мл	1 лименка мала
ликер	1	23 мл	пола чашка (ракиска)
ОБРОЦИ			
продукт	**лебни единици**	**количина во грамови**	**количина**
Пица капричиоза	1	30	половина парче
Пица со тенка крцкава кора	1	53	едно парче
хамбургер (со салата и сос)	1	35	една петтина
криспи чикенбургер со салата и мајонез	1	43	една четвртина
лазања со месо	1	104	третина парче
шпагети со мелено месо (болоњезе)	1	80	4 супени лажици
хот дог	1	67	едно парче
пилешка супа со фиде	1	300	20 супени лажици