

Таблица содержания углеводов и калорийности продуктов

Значок в последней колонке указывает, разрешено ли употреблять данный продукт на диете Аткинса:

✔ Продукт разрешён на диете Аткинса;

⚠ Продукт разрешён в ограниченных количествах;

🚫 Продукт запрещен на диете Аткинса.





























Для расчета допустимого на диете Аткинса количества углеводов используйте колонку "Чистые углеводы", которая указывает содержание легкоусваиваемых углеводов (без учета клетчатки).

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Чистые углеводы	Калории	
Алкоголь						
пиво Stella Artois	0.2	0.0	4.6	4.6	43	⚠
водка	0.0	0.0	0.0	0.0	231	⚠
вино сухое	0.0	0.0	0.4	0.4	76	⚠
пиво темное	0.3	0.0	5.5	5.5	48	⚠
пиво светлое	0.2	0.0	3.5	3.5	35	⚠
виски 38%	0.0	0.0	0.1	0.1	250	⚠
вино полусухое	0.0	0.0	1.5	1.5	88	⚠
шампанское полусухое	0.3	0.0	4.5	4.5	74	⚠
шампанское полусладкое	0.2	0.0	8.0	8.0	88	🚫
Овощи						
свекла	1.6	0.2	9.0	6.5	43	⚠
Укроп	3.0	1.0	7.0	4.0	43	⚠
фасоль	23.3	0.9	60.3	45.1	333	🚫
лук репчатый	1.1	0.1	9.3	6.0	41	⚠
морковь	0.9	0.2	9.6	6.7	34	⚠
чеснок	6.4	0.5	33.0	29.0	149	🚫
картофель	2.0	0.0	17.0	14.0	75	🚫
редис	0.7	0.1	3.4	1.8	17	✔
щавель	2.0	0.7	3.0	0.2	22	✔
кабачки	1.2	0.2	3.4	2.2	16	✔
помидор (томат)	1.0	0.0	3.8	2.6	22	✔
руккола	2.6	0.7	3.7	2.1	25	✔
капуста белокочанная	1.3	0.1	5.8	3.2	25	⚠
петрушка	3.0	0.8	6.3	3.0	36	⚠
шпинат	2.9	0.4	3.6	1.4	23	✔
капуста брокколи	2.8	0.4	6.6	4.0	25	⚠

огурец	0.7	0.1	3.0	2.0	15	✓
баклажаны	1.0	0.2	5.7	2.3	24	✓
цуккини	1.2	0.3	3.3	2.4	17	✓
спаржа	2.2	0.1	3.9	1.8	20	✓
горошек зеленый	5.4	0.4	14.4	9.4	81	⊘
капуста цветная	3.0	0.3	5.0	3.0	26	⚠
сельдерей (корень)	1.5	0.3	9.2	7.4	42	⚠
фасоль стручковая	1.8	0.2	7.2	4.2	31	⚠
лук зеленый (перо)	1.0	0.5	5.7	3.9	27	⚠
икра кабачковая	1.0	8.4	6.4	4.0	105	⚠
сельдерей (зелень)	0.7	0.2	3.0	1.4	16	✓
перец чили	0.7	0.3	4.6	2.9	21	✓
капуста пекинская	1.1	0.2	2.2	1.1	12	✓
перец болгарский	1.0	0.2	6.3	5.6	27	⚠
томатная паста	4.3	0.5	18.9	14.8	82	⊘
салат айсберг	0.9	0.1	3.0	1.2	14	✓
Мясо						
говядина нежирная	20.0	3.0	0.0	0.0	150	✓
баранина	23.0	30.0	0.0	0.0	372	✓
свинина	13.0	22.0	0.0	0.0	267	✓
телятина	30.0	1.0	0.0	0.0	131	✓
хамон	37.0	19.0	0.1	0.1	250	✓
кролик	20.1	5.6	0.0	0.0	136	✓
индейка	25.0	9.0	0.0	0.0	185	✓
курица	18.6	10.0	0.0	0.0	210	✓
свиное бедро	17.0	19.0	0.0	0.0	235	✓
свиная корейка	20.7	9.0	0.0	0.0	170	✓
свиная грудинка	14.3	33.3	0.0	0.0	357	✓
язык говяжий	15.0	13.0	0.0	0.0	210	✓
свиной ошеек	16.0	23.0	0.0	0.0	267	✓
язык свиной	16.3	17.2	0.0	0.0	225	✓
куриные окорочка	21.3	11.0	0.0	0.0	185	✓
сало свиное	6.0	71.0	0.0	0.0	720	✓
свиная лопатка	17.0	18.0	0.0	0.0	236	✓
сердце индейки	16.0	5.1	0.4	0.4	128	✓
печень индейки	17.8	16.3	2.3	2.3	228	✓
куриные бедра	17.0	15.0	0.0	0.0	211	✓
лопатка свиная	17.0	22.0	0.0	0.0	257	✓
куриная грудка	21.0	2.5	0.0	0.0	114	✓
печень куриная	17.0	4.8	0.7	0.7	119	✓
вырезка свиная	20.6	3.5	0.0	0.0	120	✓
желудки индейки	17.0	4.5	0.0	0.0	130	✓
куриная голень	19.0	8.7	0.0	0.0	160	✓
Крупы, каши, зерновые						
кукуруза	9.4	4.7	74.3	67.0	365	⊘

рисовая крупа	6.8	0.6	81.7	78.8	370	🚫
пшеничная крупа	10.7	2.0	75.3	62.6	340	🚫
гречневая крупа	13.2	3.4	71.5	70.5	343	🚫
овсяные хлопья	12.7	6.2	67.5	57.0	375	🚫
Другие продукты						
яйцо куриное	12.6	9.5	0.7	0.7	143	✅
яичный желток	15.9	26.5	3.6	3.6	322	⚠️
мёд	0.3	0.0	82.4	82.0	304	🚫
сахар	0.0	0.0	99.8	99.8	387	🚫
имбирь	1.8	0.8	17.8	15.7	80	🚫
крахмал картофельный	0.0	0.0	91.0	90.0	380	🚫
желатин	85.6	0.1	0.0	0.0	335	✅
яичный белок	10.9	0.2	0.7	0.7	52	✅
оливки черные	0.8	11.0	6.3	3.1	115	⚠️
оливки зеленые	1.0	15.0	3.5	0.6	145	✅
шоколад черный	6.1	38.3	52.4	44.5	579	🚫
шоколад молочный	7.7	29.7	59.4	56.0	535	🚫
шампиньоны	3.1	0.3	3.1	2.1	27	✅
Орехи, семечки						
миндаль калифорнийский	20.0	52.0	21.6	10.4	572	🚫
арахис	25.8	49.2	16.1	7.6	567	⚠️
грецкий орех	15.2	65.2	13.7	7.0	654	⚠️
кешью	18.2	43.9	30.2	26.9	553	🚫
орехи лесные	14.4	61.0	16.7	7.0	640	⚠️
бразильский орех	14.3	66.4	12.3	4.8	656	⚠️
фисташки	20.3	45.3	27.5	17.2	562	🚫
семечки тыквы	30.2	49.0	10.7	4.7	559	⚠️
семечки подсолнечника	20.8	51.5	20.0	11.4	584	🚫
Фрукты						
киви	1.1	0.5	14.7	11.7	61	🚫
слива	0.7	0.3	11.4	10.0	46	🚫
яблоко	0.3	0.2	13.6	11.2	52	🚫
финики	2.4	0.4	75.0	68.0	282	🚫
лимоны	1.0	0.0	5.4	3.1	29	⚠️
дыня	0.8	0.2	8.2	7.3	34	⚠️
банан	1.1	0.3	22.6	20.2	89	🚫
вишня	1.1	0.2	16.0	13.8	63	🚫
виноград	0.3	0.4	17.1	16.2	67	🚫
апельсин	0.9	0.1	11.7	9.4	40	🚫
помело	0.7	0.4	10.2	8.3	39	🚫
абрикос	1.4	0.4	11.1	9.2	48	🚫
свити	0.4	0.6	14.2	11.6	65	🚫
черника	0.7	0.3	14.5	12.1	57	🚫
мандарин	0.8	0.3	8.1	7.4	40	⚠️
хурма	0.8	0.4	33.5	26.2	127	🚫

ананас	0.5	0.1	13.1	11.7	50	🚫
малина	1.2	0.7	11.9	5.0	52	⚠️
грейпфрут	0.7	0.1	10.7	8.0	42	🚫
клубника	0.7	0.3	7.7	5.7	32	⚠️
арбуз	0.6	0.2	7.5	7.1	30	⚠️
гранат	1.7	1.2	18.7	14.8	83	🚫
смородина черная	1.4	0.4	15.4	12.6	63	🚫
Рыба						
треска	17.8	0.7	0.0	0.0	82	✅
каarp	19.0	6.0	0.0	0.0	130	✅
окунь	19.3	0.9	0.0	0.0	91	✅
сайра	23.0	6.0	0.0	0.0	158	✅
конгрио	19.0	2.0	0.0	0.0	96	✅
дорадо	18.0	3.0	0.0	0.0	96	✅
кефаль	19.3	4.0	0.0	0.0	117	✅
килька	17.0	8.0	0.0	0.0	137	✅
судак	21.0	1.3	0.0	0.0	97	✅
сельдь атлантическая	17.0	9.0	0.0	0.0	158	✅
скумбрия	16.4	21.4	0.0	0.0	258	✅
сибас (лаврак)	18.4	2.0	0.0	0.0	94	✅
барабулька	19.3	3.8	0.0	0.0	117	✅
аргентина	17.6	2.5	0.0	0.0	92	✅
пангасиус	21.0	4.5	0.0	0.0	105	✅
сельдь иваси	20.5	11.1	0.0	0.0	189	✅
белый амур	19.0	6.0	0.0	0.0	130	✅
икра красная	24.0	17.0	3.0	3.0	264	⚠️
горбуша	22.5	8.5	0.0	0.0	165	✅
икра минтая	28.0	2.0	0.0	0.0	130	✅
семга	23.0	12.0	0.0	0.0	203	✅
минтай	12.2	0.4	0.0	0.0	56	✅
Соусы, приправы						
аджика острая	2.6	0.0	16.4	16.0	77	🚫
горчица	6.2	11.0	11.6	11.4	172	🚫
бастурма	19.0	12.0	0.0	0.0	187	✅
майонез 50%	0.2	50.0	4.7	4.7	471	⚠️
майонез 72%	0.6	72.0	4.9	4.9	670	⚠️
уксус бальзамический	0.7	0.1	29.0	29.0	113	🚫
майонез легкий 30%	0.3	30.5	7.2	7.2	304	⚠️
майонез экстра-легкий 8%	1.0	8.0	10.2	10.2	110	🚫
Растительные масла						
масло оливковое	0.0	100.0	0.0	0.0	884	✅
масло подсолн	0.0	100.0	0.0	0.0	884	✅
Морепродукты						
кальмар	18.0	2.2	0.0	0.0	75	✅
креветки	18.0	1.1	0.0	0.0	85	✅

мидии	11.9	2.2	3.7	3.7	86	
морская капуста	1.7	0.6	9.8	8.9	43	
крабовые палочки	8.4	2.3	9.8	9.8	96	
Хлебобулочные изделия						
хлеб черный (ржаной)	8.5	3.3	48.3	42.5	258	
хлеб белый (пшеничный)	10.9	3.6	48.5	45.0	266	
Молочные продукты						
сыр бри	22.0	23.0	0.6	0.6	297	
кефир 1%	3.1	1.0	4.1	4.1	36	
масло сливочное	0.8	73.0	1.3	1.3	665	
сыр	20.0	30.0	2.9	2.9	360	
молоко 1%	3.4	1.0	4.9	4.9	42	
сыр рикотта	11.0	13.0	3.0	3.0	174	
сливки 10%	3.0	10.0	4.0	4.0	118	
сыр раклет	25.0	27.0	0.5	0.5	345	
сыр камамбер	9.0	25.0	0.5	0.5	305	
молоко цельное (3.25%)	3.1	3.3	4.7	4.7	61	
сыр моцарелла	22.2	22.3	2.2	2.2	300	
сыр фета 20%	16.3	19.9	0.7	0.7	253	
сметана 20%	2.8	20.0	3.0	3.0	206	
сыр адыгейский	16.5	18.0	0.8	0.8	235	
сыр "Дружба" 55%	11.5	23.1	0.0	0.0	254	
сыр пармезан	35.8	25.8	3.2	3.2	392	
творог 5%	15.9	5.0	1.9	1.9	117	
творог 9%	14.0	9.0	2.0	2.0	145	
творог нежирный 0%	15.0	0.6	1.8	1.8	73	
Безалкогольные напитки						
Fanta	0.0	0.0	11.7	11.7	48	
pepsi	0.0	0.0	11.0	11.0	42	
вода	0.0	0.0	0.0	0.0	0	
апельсиновый сок	0.7	0.2	10.4	10.2	45	
томатный сок	0.8	0.1	4.2	3.7	17	