

ТАБЛИЦА РАЗРЕШЕННЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДИЕТЫ МАГГИ

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Овощи и зелень				
баклажаны	1,2	0,1	4,5	24
кабачки	0,6	0,3	4,6	24
капуста	1,8	0,1	4,7	27
кинза	2,1	0,5	1,9	23
лук зеленый	1,3	0,0	4,6	19
лук репчатый	1,4	0,0	10,4	41
морковь	1,3	0,1	6,9	32
огурцы	0,8	0,1	2,8	15
перец салатный	1,3	0,0	5,3	27
петрушка	3,7	0,4	7,6	47
редис	1,2	0,1	3,4	19
салат	1,2	0,3	1,3	12
сельдерей	0,9	0,1	2,1	12
помидоры	0,6	0,2	4,2	20
укроп	2,5	0,5	6,3	38
цуккини	1,5	0,2	3,0	16
чеснок	6,5	0,5	29,9	143
шпинат	2,9	0,3	2,0	22
Фрукты				
абрикосы	0,9	0,1	10,8	41

ананасы	0,4	0,2	10,6	49
апельсины	0,9	0,2	8,1	36
арбуз	0,6	0,1	5,8	25
грейпфрут	0,7	0,2	6,5	29
груши	0,4	0,3	10,9	42
дыня	0,6	0,3	7,4	33
киви	1,0	0,6	10,3	48
лимоны	0,9	0,1	3,0	16
персики	0,9	0,1	11,3	46
сливы	0,8	0,3	9,6	42
хурма	0,5	0,3	15,3	66
яблоки	0,4	0,4	9,8	47
Ягоды				
брусника	0,7	0,5	9,6	43
клюква	0,5	0,0	6,8	26
смородина	1,0	0,4	7,5	43
черника	1,1	0,4	7,6	44
Хлебобулочные изделия				
хлеб ржаной	6,6	1,2	34,2	165
хлебцы цельнозерновые	10,1	2,3	57,1	295
Сырье и приправы				
приправы	7,0	1,9	26,0	149
имбирь	1,8	0,8	15,8	80

соль	0,0	0,0	0,0	-
уксус бальзамический	0,5	0,0	17,0	88
цикорий	1,7	0,2	4,1	21

Молочные продукты

кефир 1%	2,8	1,0	4,0	40
ряженка 1%	3,0	1,0	4,2	40
простокваша 1%	3,0	1,0	4,1	40

Сыры и творог

сыр ольтермани	29,0	17,0	0,0	270
сыр рикотта	11,0	13,0	3,0	174
сыр чечил	19,5	22,8	1,9	313
творог 2%	18,0	2,0	3,3	103
творог 5%	17,2	5,0	1,8	121

Мясные продукты

говядина	18,9	19,4	0,0	187
телятина	19,7	1,2	0,0	90
кролик	21,0	8,0	0,0	156

Птица

курица	16,0	14,0	0,0	190
индейка	19,2	0,7	0,0	84

Яйца

яйца куриные	12,7	10,9	0,7	157
яйца куриные вареные вкрутую	12,9	11,6	0,8	160

Рыба и морепродукты

креветки	22,0	1,0	0,0	97
минтай	15,9	0,9	0,0	72
пикша	17,2	0,2	0,0	71
треска	17,7	0,7	-	78
тунец	23,0	1,0	-	101
хек	16,6	2,2	0,0	86

Масла и жиры

масло оливковое	0,0	99,8	0,0	898
-----------------	-----	------	-----	-----

Напитки безалкогольные

вода минеральная	0,0	0,0	0,0	-
кофе черный	0,2	0,0	0,3	2
цикорий растворимый	0,1	0,0	2,8	11
чай зеленый	0,0	0,0	0,0	-
чай черный	20,0	5,1	6,9	152

ТАБЛИЦА ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДИЕТЫ МАГГИ

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Овощи и зелень				
овощи консервированные	1,5	0,2	5,5	30
бобы	6,0	0,1	8,5	57
горох	6,0	0,0	9,0	60
картофель	2,0	0,4	18,1	80

кукуруза	3,5	2,8	15,6	101
свекла	1,5	0,1	8,8	40
соя	34,9	17,3	17,3	381
фасоль	7,8	0,5	21,5	123

Фрукты

авокадо	2,0	20,0	7,4	208
бананы	1,5	0,2	21,8	95
вишня	0,8	0,5	11,3	52
манго	0,5	0,3	11,5	67

Ягоды

виноград	0,6	0,2	16,8	65
----------	-----	-----	------	----

Грибы

грибы сушеные	20,5	6,5	33,0	270
грибы жареные	4,6	11,5	10,7	210
грибы маринованные	2,2	0,4	0,0	20

Орехи и сухофрукты

сухофрукты	2,3	0,6	68,2	286
инжир сушеный	3,1	0,8	57,9	257
финики	2,5	0,5	69,2	274
чернослив	2,3	0,7	57,5	231

Снэки

чипсы картофельные	5,5	30,0	53,0	520
попкорн карамельный	5,3	8,7	76,1	401
попкорн сырный	5,8	30,8	50,1	506

Крупы и каши

каши на воде	3,0	0,6	18,5	91
--------------	-----	-----	------	----

каши на молоке	3,3	2,9	17,4	105
----------------	-----	-----	------	-----

Мука и макаронные изделия

мука пшеничная	9,2	1,2	74,9	342
макароны	10,4	1,1	69,7	337
лапша	12,0	3,7	60,1	322
ravioli	15,5	8,0	29,7	245
спагетти	10,4	1,1	71,5	344
паста	10,0	1,1	71,5	344
вареники	7,6	2,3	18,7	155
оладьи	6,3	7,3	51,4	294
пельмени	11,9	12,4	29,0	275

Хлебобулочные изделия

батон	7,5	2,9	50,9	264
булочки	7,2	6,2	51,0	317
лаваш	8,1	0,7	57,1	274
плюшка	7,6	8,8	56,4	334
пончик	5,6	13,0	38,8	296
хлеб	7,5	2,1	46,4	227

Кондитерские изделия

варенье	0,3	0,2	63,0	263
ганаш	4,9	34,5	52,5	542
джем	0,3	0,1	56,0	238
зефир	0,8	0,0	78,5	304
конфеты	4,3	19,8	67,5	453
пастила	0,5	0,0	80,8	310

печенье	7,5	11,8	74,9	417
пирожное	3,8	22,6	47,0	397
повидло	0,4	0,2	58,6	233
пряники	5,8	6,5	71,6	364
халва	11,6	29,7	54,0	523
Мороженое				
мороженое	3,7	6,9	22,1	189
Торты				
торт	4,4	23,4	45,2	407
Шоколад				
шоколад	5,4	35,3	56,5	544
Сырье и приправы				
аджика	1,0	3,7	5,8	59
ваниль	1,2	0,1	12,5	287
кетчуп	1,8	1,0	22,2	93
майонез	2,4	67,0	3,9	627
патока	0,0	0,3	78,3	296
сахар	0,0	0,0	99,7	398
соус соевый	3,5	0,0	11,0	58
Молочные продукты				
молоко	3,2	3,6	4,8	64
молоко сгущенное	7,2	8,5	56,0	320
молоко соевое	3,3	1,8	5,7	54
молоко топленое	3,0	6,0	4,7	84
сливки	2,8	20,0	3,7	205
сметана	2,8	20,0	3,2	206

Сыры и творог

сыр гауда	25,0	27,0	2,0	356
сыр голландский	26,0	26,8	0,0	352
сыр пармезан	33,0	28,0	0,0	392
сыр пошехонский	26,0	26,5	0,0	350
сыр российский	24,1	29,5	0,3	363
сыр чеддер	23,0	32,0	0,0	392
творог 18% (жирный)	14,0	18,0	2,8	232

Мясные продукты

свинина	16,0	21,6	0,0	259
сало	2,4	89,0	0,0	797
баранина	15,6	16,3	0,0	209
бекон	23,0	45,0	0,0	500
ветчина	22,6	20,9	0,0	279
паштет мясной	16,4	23,3	0,4	277
котлеты	16,6	20,0	11,8	282
бифштекс	27,8	29,6	1,7	384

Колбасные изделия

колбаса вареная	13,7	22,8	0,0	260
колбаса в/копченая	28,2	27,5	0,0	360
колбаса п/копченая	16,2	44,6	0,0	466
колбаса с/вяленая	24,1	38,3	1,0	455
колбаса с/копченая	9,9	63,2	0,3	608
колбаса ливерная	14,4	28,5	2,2	326
колбаса кровяная	9,0	19,5	14,5	274

сардельки	10,1	31,6	1,9	332
сосиски	12,3	25,3	0,0	277
шпикачки	10,0	33,0	0,0	337

Птица

утка	16,5	61,2	0,0	346
гусь	16,1	33,3	0,0	364

Рыба и морепродукты

рыба вяленая	17,5	4,6	0,0	139
рыба копченая	26,8	9,9	0,0	196
рыба соленая	19,2	2,0	0,0	190

Масла и жиры

масло растительное	0,0	99,0	0,0	899
масло сливочное	0,5	82,5	0,8	748
жир животный	0,0	99,7	0,0	897
жир кулинарный	0,0	99,7	0,0	897

Напитки алкогольные

бренди	0,0	0,0	0,5	225
водка	0,0	0,0	0,1	235
джин	0,0	0,0	0,0	220
коньяк	0,0	0,0	0,1	239
ликер	0,3	1,1	17,2	242
пиво	0,3	0,0	4,6	42
портвейн	0,4	0,0	12,0	163
шампанское	0,2	0,0	5,0	88

Напитки безалкогольные

кола	0,0	0,0	10,4	42
------	-----	-----	------	----

пепси	0,0	0,0	8,7	38
спрайт	0,1	0,0	7,0	29
фанта	0,0	0,0	11,7	48
энергетический напиток	0,0	0,0	11,3	45

Соки и компоты

вишневый нектар	0,1	0,0	12,0	50
кисель	0,2	0,0	16,7	68
нектариновый нектар	0,1	0,0	12,8	53
персиковый нектар	0,2	0,0	9,0	38

Данные указаны на 100 г продукта.