

Перелік продуктів із зазначенням кількості, що містять по 15 грамів вуглеводів

Овочі та бобові

Кожен з них містить 15 г вуглеводів



Овочі з високим вмістом крохмалю

- ½ чашки вареного зеленого горошку
- ½ чашки вареної кукурудзи
- ½ початка кукурудзи, великого (5 унцій)
- ½ чашки кукурудзяної каші
- ½ чашки вареної солодкої картоплі
- ½ чашки вареної картоплі
- 1 маленька картопля або солодка картопля
- ½ чашки картопляних оладків або картопляної запіканки
- Від 10 до 15 картоплин фрі
- 1 чашка гарбуза зимових сортів (гарбуза, шлункового гарбуза, мускатного гарбуза)
- 1 чашка соусу маринара або соусу для макарон
- ½ чашки томатного соку
- ¼ чашки томатного пюре

Бобові

- ½ чашки варених бобів (стручкових бобів, квасолі, червоних, зелених бобів тощо)
- ½ чашки квасолевого паштету
- ½ чашки вареної сочевиці
- ¼ чашки тушкованої квасолі

Молочні продукти

Кожен з них містить 13 г вуглеводів

- 1 чашка молока (без жиру, 1%, 2%, цільне)
- 6-унційна чашка йогурту (без домішок або зі штучним підсолоджувачем)
- 1 чашка безмолочного напою

(___ г вуглеводів)

Фрукти

Кожен з них містить 15 г вуглеводів



- 1 маленький свіжий фрукт (яблуко, апельсин, груша, персик, мандарин, нектарин)
- ½ чашки яблучного пюре, непідсолодженого
- 4 свіжі абрикоси
- 7 висушених половинок абрикоса
- ½ банана
- 2 ст. ложки сухих фруктів
- 1 чашка кубиків дині (мускусної дині, кавуна, білої мускатної дині)
- ½ чашки вишні
- 2 фігі або сливи
- ½ чашки консервованих фруктів, непідсолоджених
- ½ грейпфрута
- 15 ягід винограду
- 1 великий ківі
- ¾ чашки ананаса
- ½ манго або папай
- 3 чорносливи середнього розміру
- 2 ст. ложки родзинок або сушених ягід журавлини
- 15 ягід полуниці середнього розміру
- 1 чашка лохини
- 1 чашка малини
- ½ чашки соку

Солодкі блюда та десерти

Кожен з них містить 15 г вуглеводів



- 2-дюймове тістечко, без присипки (2 унції)
- 1¼-дюймові квадратні шоколадні тістечка з горішками, без присипки (1 унція), висота ⅞ дюйма
- 2 маленькі печива (⅔ унції)
- ½ чашки пудингу без цукру
- ½ чашки морозива
- ½ чашки замороженого йогурту, з низьким вмістом жиру або знежиреного
- 1 ст. ложка сиропу, джему, желе, цукру або меду
- 1 ст. ложка кленового сиропу
- 1 чашка спортивного напою
- 1 чашка гарячого шоколаду з водою

Продукти з високим вмістом крохмалю

Кожен з них містить 15 г вуглеводів



Хлібобулочні вироби

- 1 шматок хліба
- ½ англійського мафіна
- 1 маленький круасан
- 1 маленький мафін (1 унція)
- 1 млинець або вафля (4 дюйми)
- ¼ великого бублика
- ½ булочки для хот-дога або бургера
- 1 тортілья (6 дюймів)
- 1 маленький кукурудзяний хлібець або печиво з прісного тіста (2-дюймовий кубик, 2 унції)
- 1 маленька булочка (1 унція)
- ½ маленької піти (6 дюймів)

Злаки, макаронні вироби та рис (варені)

- ½ чашки зернових висівок
- ¼ чашки мюслі
- ½ чашки зернової каші
- ¾ чашки сухого сніданку
- ½ чашки солодких зернових пластівців
- ½ чашки варених макаронів
- ½ чашки вареного білого або коричневого рису
- ½ чашки рагу по-китайськи
- ½ чашки кіноа
- ½ чашки кускусу

Крекери, чіпси та попкорн

- 6 крекерів Saltine або Ritz
- 3 крекери Graham
- Від 6 до 7 штук зоологічного печива
- ¾ унції солоної солонки (15 кренделів)
- 1 унція чіпсів для перекусу
- Від 9 до 13 кукурудзяних чіпсів
- 3 чашки попкорну

З низьким вмістом вуглеводів: Овочі з низьким вмістом крохмалю

Кожен з них містить 5 г вуглеводів!
1 чашка сирих АБО ½ чашки варених:

Спаржа	Капуста	Шпинат	Перець
Зелені боби	Морква	Помідор	Огірок
Пророщені боби	Цвітна капуста	Латук	Цукровий горіх
Броколі	Баклажан	Кабачки	Ріпа



З низьким вмістом вуглеводів: Білки та жири

мають дуже малу або меншу кількість вуглеводів

Приклади білкових продуктів: яйця, сир, м'ясо (курка, яловичина, свинина), риба та морепродукти

Приклади продуктів, що містять жири: Олія, масло, майонез



15 Gram Carbohydrate Food List

Vegetables and legumes

Each is 15 g carbs



Starchy vegetables

- ½ cup cooked green peas
- ½ cup cooked corn
- ½ corn on the cob, large (5 oz)
- ½ cup cooked hominy
- ½ cup cooked sweet potatoes
- ½ cup cooked potatoes
- 1 small potato or sweet potato
- ½ cup hash browns or au gratin potatoes
- 10 to 15 French fries
- 1 cup winter squash (pumpkin, acorn, butternut)
- 1 cup marinara or pasta sauce
- ½ cup tomato juice
- ¼ cup tomato puree

Legumes

- ½ cup boiled beans (kidney, pinto, red, green, etc.)
- ½ cup refried beans
- ½ cup cooked lentils
- ¼ cup baked beans

Dairy products

Each is 13 g carbs



- 1 cup milk (fat-free, 1%, 2%, whole)
- 6-oz cup yogurt (plain or flavored with artificial sweetener)
- 1 cup dairy-free beverage (___ g carbs)

Lower carbs: Non-starchy vegetables

Each is 5 g carbs!

1 cup raw OR ½ cup cooked:

- | | | | |
|--------------|-------------|----------|-----------|
| Asparagus | Cabbage | Spinach | Peppers |
| Green beans | Carrots | Tomato | Cucumber |
| Bean sprouts | Cauliflower | Lettuce | Snap peas |
| Broccoli | Eggplant | Zucchini | Turnips |



Fruits

Each is 15 g carbs



- 1 small fresh fruit (apple, orange, pear, peach, tangerine, nectarine)
- ½ cup applesauce, unsweetened
- 4 fresh apricots
- 7 dried apricot halves
- ½ banana
- 2 Tbsp dried fruit
- 1 cup melon cubes (cantaloupe, watermelon, honeydew)
- ½ cup cherries
- 2 figs or plums
- ½ cup canned fruit, unsweetened
- ½ grapefruit
- 15 grapes
- 1 large kiwi
- ¾ cup pineapple
- ½ mango or papaya
- 3 medium prunes
- 2 Tbsp raisins or raisins
- 15 strawberries, medium size
- 1 cup blueberries
- 1 cup raspberries
- ½ cup juice

Sweets and desserts

Each is 15 g carbs



- 2"-square cake, unfrosted (2 oz)
- 1¼ inch-square brownie, unfrosted (1 oz), ⅞" high
- 2 small cookies (⅔ oz)
- ½ cup sugar-free pudding
- ½ cup ice cream
- ½ cup frozen yogurt, low-fat or fat-free
- 1 Tbsp syrup, jam, jelly, sugar or honey
- 1 Tbsp maple syrup
- 1 cup sports drink
- 1 cup hot chocolate made with water

Starches

Each is 15 g carbs



Breads

- 1 slice bread
- ½ English muffin
- 1 small croissant
- 1 small muffin (1 oz)
- 1 pancake or waffle (4")
- ¼ of a large bagel
- ½ hot dog bun or burger bun
- 1 tortilla (6")
- 1 small cornbread or biscuit (2" cube, 2 oz)
- 1 small plain roll (1 oz)
- ½ small pita (6")

Cereals, pasta and rice (cooked)

- ½ cup bran cereal
- ¼ cup granola
- ½ cup cooked cereal
- ¾ cup dry cereal
- ½ cup sugar frosted cereal
- ⅓ cup cooked pasta
- ⅓ cup cooked white or brown rice
- ½ cup chow mein noodles
- ⅓ cup quinoa
- ½ cup couscous

Crackers, chips and popcorn

- 6 Saltine or Ritz crackers
- 3 Graham crackers
- 6 to 7 animal crackers
- ¾ oz pretzels (15 mini twists)
- 1 oz snack chips
- 9 to 13 tortilla chips
- 3 cups popcorn

Lower carbs: Proteins and fats

have very little or less carbohydrates



Examples of proteins: Eggs, cheese, meat (chicken, beef, pork), fish and seafood

Examples of fats: Oil, butter, mayonnaise