



# ЖИВИТЕ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ

**10 – 12 г УГЛЕВОДОВ = 1 ХЕ**

Ваш практичный справочник в дороге и дома для  
оценки количества хлебных единиц (ХЕ) в  
важнейших продуктах питания

Составил и проверил: проф. д-р мед. наук Андреас Ф.Х. Пфейффер,  
клиника Шарите в Берлине

Жить полноценной жизнью,  
насколько это возможно.

[www.lilly-pharma.de](http://www.lilly-pharma.de)  
[www.lilly-diabetes.de](http://www.lilly-diabetes.de)

*Lilly* | DIABETES

## Таблица для перерасчета углеводов

Продукты питания	г или мл	Штука или порция	ХЕ округленно	ккал
<b>Молоко и молочные продукты</b>				
Пахта, без добавок	макс. 1% жира	250мл	1 стакан	1 95
Простокваша, без добавок	0,3% жира	200г	1 стакан	1 70
Простокваша, без добавок	3,5% жира	200г	1 стакан	1 130
Йогурт, без добавок	0,3% жира	150г	1 стаканчик	1 55
Йогурт, без добавок	1,5% жира	150г	1 стаканчик	1 75
Йогурт, без добавок	3,5% жира	150г	1 стаканчик	1 105
Кефир, без добавок	1,5% жира	125г	1 маленький стаканчик	0,5 60
Кефир, без добавок	3,5% жира	125г	1 маленький стаканчик	0,5 85
Кефир, без добавок	10% жира	125г	1 маленький стаканчик	0,5 150
Молоко	0,3% жира	200мл	1 стакан	1 70
Молоко	1,5% жира	200мл	1 стакан	1 95
Молоко	3,5% жира	200мл	1 стакан	1 130
Сливочный йогурт, с фруктами	10% жира	150г	1 стаканчик	2 230
<b>Хлеб и булочные изделия</b>				
Булочка, из пшеничной муки	45г	1 штука	2,5	130
Лаваш, из пшеничной муки	50г	1 порция	2,5	120
Серый хлеб, из ржаной муки	45г	1 ломоть	2	100
Хрустящие хлебцы, из ржаной муки	10г	1 штука	1	30
Вестфальский ржаной хлеб	40г	1 ломоть	1,5	80
Ржаной хлеб, из муки грубого помола	50г	1 ломоть	2	100
Хлеб для тостов, из пшеничной муки	30г	1 ломоть	1,5	80
Хлеб из смеси пшеничной и ржаной муки на дрожжах	45г	1 ломоть	2	100
Сухари, из муки грубого помола	10г	1 штука	0,5	35
<b>Злаки, мука и мучные изделия</b>				
Гречиха, сырая	15г	1 ст.л.	1	50
Гречка (каша)	15г	1 ст.л. с горкой	1	50
Кукурузные хлопья	30г	8 ст.л. с горкой	2,5	110
Перловая крупа, сырая	15г	1 ст.л.	1	50
Зерна ячменя, сырые	15г	1 ст.л.	1	50
Овсяные хлопья, из цельного зерна	10г	1 ст.л.	0,5	35
Пшено, очищенное, сырое	15г	1 ст.л.	1	55
Кукурузная крупа, полента	15г	1 ст.л. с горкой	1	50
Мука для панировки	10г	1 ст.л. с горкой	1	35

## KH-Umrechnungstabelle

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
<b>Milch und Milchprodukte</b>				
Buttermilch, natur	max. 1% Fett	250ml	1 Glas	1 95
Dickmilch, natur	0,3% Fett	200g	1 Glas	1 70
Dickmilch, natur	3,5% Fett	200g	1 Glas	1 130
Joghurt, natur	0,3% Fett	150g	1 Becher	1 55
Joghurt, natur	1,5% Fett	150g	1 Becher	1 75
Joghurt, natur	3,5% Fett	150g	1 Becher	1 105
Kefir, natur	1,5% Fett	125g	1 kleiner Becher	0,5 60
Kefir, natur	3,5% Fett	125g	1 kleiner Becher	0,5 85
Kefir, natur	10% Fett	125g	1 kleiner Becher	0,5 150
Milch	0,3% Fett	200ml	1 Glas	1 70
Milch	1,5% Fett	200ml	1 Glas	1 95
Milch	3,5% Fett	200ml	1 Glas	1 130
Sahne-Joghurt mit Frucht	10% Fett	150g	1 Becher	2 230
<b>Brot und Backwaren</b>				
Brötchen, aus Weizenmehl	45g	1 Stück	2,5	130
Fladenbrot, aus Weizenmehl	50g	1 Portion	2,5	120
Graubrot, aus Roggenmehl	45g	1 Scheibe	2	100
Knäckebrot, aus Roggen	10g	1 Scheibe	1	30
Pumpernickel	40g	1 Scheibe	1,5	80
Roggenvollkornbrot	50g	1 Scheibe	2	100
Toastbrot, aus Weizenmehl	30g	1 Scheibe	1,5	80
Mischbrot, aus Weizen-/Roggenmehl, mit Hefe	45g	1 Scheibe	2	100
Zwieback, Vollkorn	10g	1 Stück	0,5	35
<b>Getreide, Mehle und Mehlzerzeugnisse</b>				
Buchweizen, roh	15g	1 EL	1	50
Buchweizengrütze	15g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
Cornflakes	30g	8 EL, leicht gehäuft	2,5	110
Gerstengraupen, roh	15g	1 EL	1	50
Gerstenkörner, roh	15g	1 EL	1	50
Haferflocken, Vollkorn	10g	1 EL	0,5	35
Hirse, geschält, roh	15g	1 EL	1	55
Mais Grieß, Polenta	15g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
Paniermehl	10g	1 EL, leicht gehäuft	1	35

Продукты питания	г или мл	Штука или порция	ХЕ округленно	ккал
Рис, пропаренный, сырой	30г	1 порция	2,5	105
Рис, пропаренный, вареный	150г	1 порция	4	180
Ржаное зерно, сырое	15г	1 ст.л.	1	45
Мука из цельного ржаного зерна	15г	1 ст.л. с горкой	1	45
Изделия из теста, макаронные изделия (без яиц, вареные)	150г	1 порция	3	230
Изделия из теста, макаронные изделия (без яиц, сырые)	50г	1 порция	3,5	175
Изделия из теста, макаронные изделия (с содержанием яиц, вареные)	150г	1 порция	4	200
Изделия из теста, макаронные изделия (с содержанием яиц, сырые)	50г	1 порция	3,5	180
Манная крупа	15г	1 ст.л. с горкой	1	50
Пшеничное зерно, сырое	15г	1 ст.л.	1	45
Пшеничная мука из цельного зерна	15г	1 ст.л. с горкой	1	45
Дикий рис, сырой	30г	1 порция	2,5	110
<b>Крахмал</b>				
Картофельный крахмал	15г	1 ст.л. с горкой	1	50
Кукурузный крахмал	15г	1 ст.л. с горкой	1,5	55
Рисовый крахмал	15г	1 ст.л. с горкой	1,5	55
Крахмал из саго/тапиоки /кассавы	15г	1 ст.л. с горкой	1	50
<b>Картофель и продукты из картофеля</b>				
Картофель в кожуре, вареный (картофель в мундире)	200г	2–3 штуки	3	140
Картофельные оладьи/драники, глубокомороженные, печеные	150г	1 порция (прибл. 3 штуки)	3	260
Крокетты, глубокомороженные, печеные в духовке	150г	1 порция (прибл. 7–8 штук)	3,5	290
Картофель фри, фритурованный	150г	1 порция	5	495
<b>Фрукты/фруктовые соки<sup>1</sup></b>				
Ананас	125г	1 порция	1,5	70
Яблоко, среднего размера	125–150г	1 штука	1,5–2	65–80
Апельсин, среднего размера	125–150г	1 штука	1–1,5	60–70
Абрикос	45г	1 штука	0,5	20
Банан, среднего размера	100–150г	1 штука	2–3	95–145
Груша, среднего размера	125г	1 штука	1,5	65
Ежевика	125г	1 порция	1	45
Клубника	250г	1 порция	1,5	80
Инжир	40г	2 штуки	0,5	25
Гранат, небольшого размера	125г	1 штука	2	95
Гуава	125г	1 порция	1	40

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Reis, parboiled, roh	30g	1 Portion	2,5	105
Reis, parboiled, gekocht	150g	1 Portion	4	180
Roggenkorn, roh	15g	1 EL	1	45
Roggenvollkornmehl	15g	1 EL, leicht gehäuft	1	45
Teigwaren, Nudeln (eifrei, gekocht)	150g	1 Portion	3	230
Teigwaren, Nudeln (eifrei, roh)	50g	1 Portion	3,5	175
Teigwaren, Nudeln (eihaltig, gekocht)	150g	1 Portion	4	200
Teigwaren, Nudeln (eihaltig, roh)	50g	1 Portion	3,5	180
Weizen Grieß	15g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
Weizenkorn, roh	15g	1 EL	1	45
Weizenvollkornmehl	15g	1 EL, leicht gehäuft	1	45
Wildreis, roh	30g	1 Portion	2,5	110
<b>Stärke</b>				
Kartoffelstärke	15g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
Maisstärke	15g	1 EL, leicht gehäuft	1,5	55
Reisstärke	15g	1 EL, leicht gehäuft	1,5	55
Sago/Tapioka/ Cassava	15g	1 EL, leicht gehäuft	1	50
<b>Kartoffeln und Kartoffelprodukte</b>				
Kartoffeln mit Schale, gekocht (Pelk Kartoffeln)	200g	2–3 Stück	3	140
Kartoffelpuffer/Reibekuchen, tiefgefroren, gebacken	150g	1 Portion (ca. 3 Stück)	3	260
Kroketten, tiefgefroren, gebacken	150g	1 Portion (ca. 7–8 Stück)	3,5	290
Pommes frites, frittiert	150g	1 Portion	5	495
<b>Obst/Obstsäfte<sup>1</sup></b>				
Ананас	125г	1 Portion	1,5	70
Аpfel, mittelgroß	125–150г	1 Stück	1,5–2	65–80
Apfelsine, mittelgroß	125–150г	1 Stück	1–1,5	60–70
Aprikose	45г	1 Stück	0,5	20
Banane, mittelgroß	100–150г	1 Stück	2–3	95–145
Birne, mittelgroß	125г	1 Stück	1,5	65
Brombeeren	125г	1 Portion	1	45
Erdbeeren	250г	1 Portion	1,5	80
Feigen	40г	2 Stück	0,5	25
Granatapfel, klein	125г	1 Stück	2	95
Guave	125г	1 Portion	1	40

Продукты питания	г или мл	Штука или порция	ХЕ округленно	ккал
Плоды черники	125г	1 порция	1	45
Малина	125г	1 порция	0,5	45
Ягоды бузины	100г	1 порция	1	55
Медовая дыня, дыня	150г	1 порция	2	80
Смородина, красная	125г	1 порция	0,5	40
Хурма, королек, шарон, среднего размера	150г	1 порция	2,5	105
Черешня, сладкая	125г	1 порция	1,5	75
Киви	45г	1 штука	0,5	25
Кумкват	100г	1 порция	1,5	70
Личи	50г	1 порция (прибл. 5 штук, очищенные)	1	40
Мандарин	40г	1 штука	0,5	20
Манго	125г	½ плода	1,5	75
Мирабель	125г	1 порция	2	80
Опунция (индийская фига), среднего размера	100г	1 штука	1	40
Пампелмус, грейпфрут	125г	½ плода	1	55
Персик/нектарин, среднего размера	115г	1 штука	1	45
Сливы (сливы круглые)	125г	1 порция (прибл. 3–4 штуки)	1,5	60
Брусника	125г	1 порция	1	45
Айва, среднего размера	150г	1 штука	1	60
Крыжовник	125г	1 порция	1	45
Арбуз	150г	1 порция	1	55
Виноград	125г	1 порция	2	90
Яблочный сок (без добавления сахара)	200мл	1 стакан	2,5–3	115
Апельсиновый сок	200мл	1 стакан	2	90
Виноградный сок	200мл	1 стакан	3	140

<sup>1</sup> Значения для фруктов относятся только к их съедобной части.

#### Сухофрукты

Яблоки	25г	1 порция	1,5	60
Абрикосы	25г	1 порция (прибл. 2–3 штуки)	1	60
Бананы	25г	1 порция	1,5	70
Финики	25г	1 порция (прибл. 3 штуки)	1,5	70
Финик	8г	1 штука	0,5	20
Инжир	30г	1 штука	1,5	75
Сливы	25г	1 порция (прибл. 3 штуки)	1	55

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Heidelbeeren	125g	1 Portion	1	45
Himbeeren	125g	1 Portion	0,5	45
Holunderbeeren	100g	1 Portion	1	55
Honigmelone, Zuckermelone	150g	1 Portion	2	80
Johannisbeeren, rot	125g	1 Portion	0,5	40
Kaki, Sharon, Dattelpflaume mittelgroß	150g	1 Portion	2,5	105
Kirschen, süß	125g	1 Portion	1,5	75
Kiwi	45g	1 Stück	0,5	25
Kumquats	100g	1 Portion	1,5	70
Litchis	50g	1 Portion (ca. 5 Stück geschält)	1	40
Mandarine	40g	1 Stück	0,5	20
Mango	125g	½ Frucht	1,5	75
Mirabellen	125g	1 Portion	2	80
Opuntie (Kaktusfeigel), mittelgroß	100g	1 Stück	1	40
Pampelmuse, Grapefruit	125g	½ Frucht	1	55
Pfirsich/Nektarine, mittelgroß	115g	1 Stück	1	45
Pflaumen (Rundpflaumen)	125g	1 Portion (ca. 3–4 Stück)	1,5	60
Preiselbeeren	125g	1 Portion	1	45
Quitte, mittelgroß	150g	1 Stück	1	60
Stachelbeeren	125g	1 Portion	1	45
Wassermelone	150g	1 Portion	1	55
Weintrauben	125g	1 Portion	2	90
Apfelsaft (ohne Zuckerzusatz)	200ml	1 Glas	2,5–3	115
Orangensaft	200ml	1 Glas	2	90
Traubensaft	200ml	1 Glas	3	140

<sup>1</sup>Die Angaben für Obst beziehen sich auf den verzehrbaren Anteil.

#### Trockenfrüchte

Äpfel	25g	1 Portion	1,5	60
Aprikosen	25g	1 Portion (ca. 2–3 Stück)	1	60
Bananen	25g	1 Portion	1,5	70
Datteln	25g	1 Portion (ca. 3 Stück)	1,5	70
Dattel	8g	1 Stück	0,5	20
Feige	30g	1 Stück	1,5	75
Pflaumen	25g	1 Portion (ca. 3 Stück)	1	55

Продукты питания	г или мл	Штука или порция	ХЕ округленно	ккал
Слива	8г	1 штука	0,5	20
Изюм	25г	1 порция (3–4 ч.л. с горкой)	2	75
<b>Овощи</b>				
Горох <sup>2</sup> , зеленый, вареный	150г	1 порция	1,5	100
Свекла, вареная, среднего размера	125г	1 штука	1	50
Кукуруза консервированная	70г	½ маленькой банки, без жидкости	1	55
Другие сорта овощей: для обычных порций весом до 200 г ХЕ можно не рассчитывать.				
<b>Бобовые<sup>2</sup> (вес брутто)</b>				
Фасоль, белая, сушеная	60г	1 порция	2	145
Горох, сушеный	60г	1 порция	2,5	165
Чечевица, сушеная	60г	1 порция	2,5	165
<sup>2</sup> Бобовые усваиваются только частично и у всех по-разному. По данной причине их влияние на уровень сахара в крови различно, а потому его необходимо проверять индивидуально. Указанные данные служат исключительно в качестве приблизительных ориентировочных показателей!				
<b>Орехи, семена без скорлупы</b>				
Орехи кешью, свежие	50г	1 порция	1	295
Земляной орех/арахис, свежий	50г	1 порция	0,5	290
Лесной орех	125г	1 порция	1	805
Каштан съедобный, свежий	60г	1 порция (прибл. 10 штук)	2,5	115
Фисташки	50г	1 порция	0,5	290
Семечки подсолнечника, жареные	25г	1 порция	1	130
Греческий орех	50г	1 порция	0,5	330
До 50 г без подсчета ХЕ: арахис, лесной орех, кокосовые хлопья, кокосовый орех, тыквенные семечки, льняное семя, орех макадамия, миндаль, мак, бразильский орех, фисташки, кунжут, семечки подсолнечника, грецкий орех				
<b>Пироги/торты<sup>3</sup></b>				
Яблочный пирог ( <i>сдобное тесто</i> ), закрытый	100г	1 штука	3,5	230
Яблочный штрудель	150г	1 штука	4	250
Медовый пирог с миндальной посыпкой ( <i>дрожжевое тесто</i> ), торт «биненштих»	100г	1 штука	3,5	305
Бисквитный рулет с клубнично-сливочной начинкой	60г	1 штука	1,5	130
Торт с масляным кремом ( <i>бисквитное тесто</i> )	110г	1 штука	3,5	370
Сладкий пирог с посыпкой ( <i>дрожжевое тесто</i> )	70г	1 штука	4	265
Немецкий рождественский штollen, Дрезденский штollen	50г	1 штука	2,5	195
Торт «Дунайские волны»	100г	1 штука	3,5	270
Плетеная булка из дрожжевого теста, изделия из дрожжевого теста, без начинки	70г	1 штука	3	195

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Пфлауме	8g	1 Stück	0,5	20
Rosinen	25g	1 Portion (3–4 geh. TL)	2	75
<b>Gemüse</b>				
Erbsen <sup>2</sup> , grün, gekocht	150g	1 Portion	1,5	100
Rote Beete, gegart, mittelgroß	125g	1 Stück	1	50
Mais, Konserve	70g	½ kleine Dose, abgetropft	1	55
Sonstige Gemüsesorten: für gewöhnliche Portionen mit einem Gewicht bis 200 g ist die Berechnung von BE nicht erforderlich.				
<b>Hülsenfrüchte<sup>2</sup> (Bruttogewicht)</b>				
Bohnen, weiß, getrocknet	60g	1 Portion	2	145
Erbsen, getrocknet	60g	1 Portion	2,5	165
Linsen, getrocknet	60g	1 Portion	2,5	165
<sup>2</sup> Hülsenfrüchte werden nur teilweise und zudem individuell sehr unterschiedlich resorbiert. Die Blutzuckerwirkung ist daher unterschiedlich und muss individuell ausgetestet werden. Die Werte dienen nur als grobe Richtwerte				
<b>Nüsse, Kerne, geschält</b>				
Cashewnüsse, frisch	50g	1 Portion	1	295
Erdnüsse, frisch	50g	1 Portion	0,5	290
Haselnüsse	125g	1 Portion	1	805
Maronen/Edelkastanien, frisch	60g	1 Portion (ca. 10 Stück)	2,5	115
Pistazien	50g	1 Portion	0,5	290
Sonnenblumenkerne, geröstet	25g	1 Portion	1	130
Walnüsse	50g	1 Portion	0,5	330
Bis 50 g ohne BE-Berechnung: Erdnüsse, Haselnüsse, Kokosflocken, Kokosnüsse, Kürbiskerne, Leinsamen, Macadamia-Nüsse, Mandeln, Mohn, Paranüsse, Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse				
<b>Kuchen<sup>3</sup></b>				
Apfelkuchen ( <i>Mürbeteig</i> ), gedeckt	100g	1 Stück	3,5	230
Apfelstrudel	150g	1 Stück	4	250
Honigkuchen mit Mandelstreusel ( <i>Hefeteig</i> ), Bienenstich	100g	1 Stück	3,5	305
Biskuitrolle mit Erdbeersahne	60g	1 Stück	1,5	130
Buttercremetorte ( <i>Biskuitteig</i> )	110g	1 Stück	3,5	370
Streuselkuchen ( <i>Hefeteig</i> )	70g	1 Stück	4	265
Christstollen, Dresdner Stollen	50g	1 Stück	2,5	195
„Donauwellen“	100g	1 Stück	3,5	270
Hefezopf, Hefegebäck, einfach	70g	1 Stück	3	195

Продукты питания	г или мл	Штука или порция	ХЕ округленно	ккал
Хворост с сахарной пудрой (ингредиенты: яйцо, сахар, сметана, мука, растительное масло, сахарная пудра)	50г	1 порция	2,5	175
Сырник (ингредиенты: творог, мука, яйцо, сахар, масло)	100г	1 штука	3	230
Мраморный пирог (сдобное тесто)	70г	1 штука	3	250
Ромовая баба, ромовый пирог (сдобное дрожжевое тесто), оладьи	80г	1 штука	4	255
Пирог с ореховой начинкой (ореховый пирог)	50г	1 штука	2	230
Пирог с фруктовой начинкой (фруктовый пирог)	150г	1 штука	5	345
Рогалики с повидлом	100г	1 порция	5	475
Сдобная баба (сдобное тесто), эльзаская сдобная баба	75г	1 штука	3,5	265
Песочное пирожное с повидловой начинкой	70г	1 штука	3,5	275
Торт шоколадно-кремовый (бисквитное тесто)	120г	1 штука	3,5	420
Кремово-вишневый торт «Шварцвальдский»	120г	1 штука	3,5	335
³ Данные для пирогов и тортов служат в качестве приблизительных ориентировочных показателей. Фактические показатели определенного пирога или кусочка торта сильно отличаются в зависимости от действительно использованных ингредиентов!				
<b>Масса для намазывания на хлеб</b>				
Пчелиный мед	20г	2 чайные ложки	1,5	60
Конфитюр из клубники	25г	2 чайные ложки	1,5	65
Орехово-нугатный крем	20г	1 порция	1	105
Сгущенка, фирмы «Monolith»	20г	прибл. 2 чайных ложки	1	65
<b>Мелкоштучные мучные кондитерские изделия</b>				
Песочное печенье с глазурью, «американец»	100г	1 штука	5	320
Берлинский пончик, пончик, без начинки	60г	1 штука	2,5	195
Баранки, фирмы «Monolith»	50г	1 штука	3	170
Сливочное печенье	25г	5 штук	2	110
Зерновые батончики	25г	1 батончик	1	95
Ореховое печенье	25г	прибл. 4–5 штук, небольшие	1	115
Сушки, ванильные, фирмы «Довгань»	20г	2 штуки	1,5	80
<b>Небольшие лакомства</b>				
Арахис, обжаренный, соленый	50г	1 порция	0,5	300
Картофельные чипсы	25г	1 порция (прибл. 15 штук)	1	140
Крекеры	25г	5 штук	2	95

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Schürzkuchen (Zutaten: Ei, Zucker, saure Sahne, Mehl, Pflanzenöl, Puderzucker)	50g	1 Portion	2,5	175
Quarkkekulchen (Zutaten: Quark, Mehl, Ei, Zucker, Butter)	100g	1 Stück	3	230
Marmorkuchen (Rührteig)	70g	1 Stück	3	250
„Romovaja baba“ Rumkuchen (Hefebutterteig), Aladuschki	80g	1 Stück	4	255
Kuchen mit Nussfüllung (Nusskuchen)	50g	1 Stück	2	230
Kuchen mit Früchten (Obstkuchen)	150g	1 Stück	5	345
Kipferl mit Marmeladenfüllung	100g	1 Portion	5	475
Napfkuchen (Rührteig), Gugelhupf	75g	1 Stück	3,5	265
Sandkuchen mit Marmeladenfüllung	70g	1 Stück	3,5	275
Schokoladen-Sahnetorte (Biskuitteig)	120g	1 Stück	3,5	420
Schwarzwälder Kirschtorte	120g	1 Stück	3,5	335
³ Die Angaben für Kuchen und Torten dienen nur als grobe Richtwerte. Die tatsächlichen Werte eines bestimmten Kuchens bzw. eines bestimmten Stücks Torte variieren von Teil erheblich in Abhängigkeit von den tatsächlich verwendeten Zutaten!				
<b>Brotaufstrich</b>				
Bienenhonig	20g	2 Teelöffel	1,5	60
Erdbeerkonfitüre	25g	2 Teelöffel	1,5	65
Nuss-Nougat-Creme	20g	1 Portion	1	105
Gezuckerte Kondensmilch, Monolith	20g	ca. 2 Teelöffel	1	65
<b>Kleingebäck</b>				
Mürbeteigkeks mit Glasur, Amerikaner	100g	1 Stück	5	320
Berliner Pfannkuchen, Krapfen, ungefüllt	60g	1 Stück	2,5	195
Baranki (Hefegebäckringe), Monolith	50g	1 Stück	3	170
Butterkeks	25g	5 Stück	2	110
Müsliriegel	25g	1 Riegel	1	95
Nussplätzchen	25g	ca. 4–5 Stück, klein	1	115
Suschki (russisches Knabbergebäck) Vanille, Dovgan	20g	2 Stück	1,5	80
<b>Kleines Knabberzeug</b>				
Erdnüsse, geröstet, gesalzen	50g	1 Portion	0,5	300
Kartoffelchips	25g	1 Portion (ca. 15 Stück)	1	140
Kräcker	25g	5 Stück	2	95

Продукты питания	г или мл	Штука или порция	ХЕ округленно	ккал
Кукурузные палочки, фирмы «Monolith»	30г	1 порция	2	130
Соленая соломка, крендель, посыпанный солью	20г	прибл. 10 штук	1,5	70
Смесь из орехов, изюма, сухофруктов	25г	1 порция	1	125
<b>Кондитерские изделия</b>				
Шоколад «Аленка», фирмы «Monolith»	20г	3 кубика или 1 плитка	1	110
Карамельные конфеты «Барбарис», фирмы «Monolith»	5г	1 штука	0,5	20
Ореховые конфеты «Батончики», фирмы «Monolith»	20г	1 порция	1	105
Халва, из семян подсолнечника, фирмы «Довгань»	25г	1 порция	1	143
Шоколадные конфеты «Каракум», фирмы «Monolith»	20г	1 порция (прибл. 2 штуки)	1	105
Шоколадные конфеты «Мишка косопалаый», фирмы «Monolith»	20г	1 порция (прибл. 2 штуки)	1	105
Конфеты «Птичье молоко», фирмы «Monolith»	25г	2 штуки	1,5	115
Сладкое изделие из взбитых яиц «Зефир лянеж», фирмы «Monolith»	45-50г	1 порция (состоит из двух половинок)	4	155-170
<b>Мороженое</b>				
Пломбир, мороженое с ванильным вкусом, фирмы «Довгань»	130г	1 порция	2	160
<b>Фаст-фуд<sup>4</sup></b>				
Слойка с яблоками, фирмы «Макдональдс»	80г	1 штука	3	230
Биг Кинг, фирмы «Бургер Кинг»	180г	1 штука	3	485
Биг Мак, фирмы «Макдональдс»	220г	1 порция	4	505
Чизбургер, фирмы «Бургер Кинг»	120г	1 штука	3	320
Чизбургер, фирмы «Макдональдс»	120г	1 штука	3	305
Блюдо «Чикен МакНаггетс», без соуса, фирмы «Макдональдс»	105г	6 штук	2	265
Блюдо «Чикен Наггет Бургер», фирмы «Бургер Кинг»	140г	1 порция	4	370
Гамбургер фирмы «Бургер Кинг»	100г	1 штука	3	240
Гамбургер, фирмы «Макдональдс»	105г	1 штука	3	255
Гамбургер Роял, фирмы «Макдональдс»	235г	1 штука	3,5	505
МакКруассан, фирмы «Макдональдс»	95г	1 штука	2,5	280
МакРиб, фирмы «Макдональдс»	210г	1 штука	4,5	470
МакСанди, с карамельным соусом, фирмы «Макдональдс»	155г	1 порция	5,5	290

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Mais-Stäbchen, süßes Maisknabbererzeugnis, Monolith	30g	1 Portion	2	130
Salzstangen, Salzbrezel	20g	ca. 10 Stück	1,5	70
Studentenfutter	25g	1 Portion	1	125
<b>Süßwaren</b>				
Milchschokolade "Аленка" (Aljonka), Monolith	20g	3 Stückchen bzw. 1 Riegel	1	110
Karamell-Bonbons "Barbaris", Monolith	5g	1 Stück	0,5	20
Erdnusskonfekt "Batonschiki", Monolith	20g	1 Portion	1	105
Halva, aus Sonnenblumenkernen, Dovgan	25g	1 Portion	1	143
Schokopralinen „Kara-Kum“, Monolith	20g	1 Portion (ca. 2 Stück)	1	105
Schokopralinen „Mischka Kosolapij“, Monolith	20g	1 Portion (ca. 2 Stück)	1	105
Schaumzuckerkonfekt "Vogelmilch", Monolith	25g	2 Stück	1,5	115
Schaumzuckergebäck "Sefir Lanesch", mit Sahnegeschmack, Monolith	45-50g	1 Stück (bestehend aus zwei Hälften)	4	155-170
<b>Speiseeis</b>				
Plombir, eine russische Eisspezialität, Vanillegeschmack, Dovgan	130g	1 Portion	2	160
<b>Fast Food<sup>4</sup></b>				
Apfeltasche, McDonald's	80g	1 Stück	3	230
Big King, Burger King	180g	1 Stück	3	485
Big Mac, McDonald's	220g	1 Stück	4	505
Cheeseburger, Burger King	120g	1 Stück	3	320
Cheeseburger, McDonald's	120g	1 Stück	3	305
Chicken McNuggets, ohne Sauce, McDonald's	105g	6 Stück	2	265
Chicken Nuggets Burger, Burger King	140g	1 Portion	4	370
Hamburger, Burger King	100g	1 Stück	3	240
Hamburger, McDonald's	105g	1 Stück	3	255
Hamburger Royal, McDonald's	235g	1 Stück	3,5	505
McCroissant, McDonald's	95g	1 Stück	2,5	280
Mc Rib, McDonald's	210g	1 Stück	4,5	470
McSundae, mit Karamellsauce, McDonald's	155g	1 Portion	5,5	290

Продукты питания	г или мл	Штука или порция	ХЕ округленно	ккал
МакСанди без соуса, фирмы «Макдональдс»	115г	1 порция	3	160
МакСанди, с шоколадным соусом, фирмы «Макдональдс»	150г	1 порция	4,5	280
Молочный коктейль с клубникой, фирмы «Макдональдс»	240мл	1 стаканчик, маленького размера	4,5	290
Молочный коктейль, с ванилью, фирмы «Макдональдс»	240мл	1 стаканчик, маленького размера	4,5	295

\* Обратите внимание на килокалории!

Готовые блюда				
Багет с чесноком, маслом, фирмы «Меггле»	80г	½ багета	3	255
Пончики, с творогом	100г	1 порция	2,5	245
Лазанья с соусом болоньезе, фирмы «Бюфрост»	400г	1 порция	5,5	635
Пирожки с картофелем и грибами «Ташки», фирмы «Довгань»	250г	1 порция	10	480
Пирожки с квашеной капустой и грибами «Ташки», фирмы «Довгань»	250г	1 порция	7	420
Пирожки с клубникой «Ташки», фирмы «Довгань»	250г	1 порция	6	315
Пицца с саями, фирмы «Dr. Oetker»	320г	1 целая пицца	8,5	875
Пицца «Четыре сыра», фирмы «Dr. Oetker»	410г	1 целая пицца	11	920
Салат «Сельдь под шубой», русское национальное блюдо, фирмы «FreshSecret»	125г	1 порция	1	220
Вареники «Ташки», с творогом, фирмы «Довгань»	200г	1 порция	8	385

Безалкогольные напитки				
Банановый, клубничный, ванильный напиток, фирмы «Immergut»	250мл	1 порция (приблиз. ½ бутылочки)	1,5	85
Лимонад «Буратино» с фруктовым вкусом, фирмы «Monolith»	200мл	1 стакан	2	75
Кока-кола	200мл	1 стакан	2	85
Лимонад с грушевым вкусом «Дюшес», фирмы «Monolith»	200мл	1 стакан	2	75
Фанта	200мл	1 стакан	2	75
Какао, 1,5% жира	150мл	1 маленький стакан	3	180

Лимонад «Тархун» со вкусом подмаренника душистого, фирмы «Monolith»	200мл	1 стакан	2	80
---	-------	----------	---	----

Алкогольные напитки <sup>5</sup>				
Ликер (30% об.)	20мл	1 маленький стакан	0,5	50
Пльзенское пиво, светлое (4,8% об.)	330мл	1 бутылочка	1	140
Красное вино, легкое (11,5% об.)	125мл	1 стакан	0,5	85

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
McSundae, ohne Topping, McDonald's	115g	1 Portion	3	160
McSundae, mit Schokosauce, McDonald's	150g	1 Portion	4,5	280
Milchshake mit Erdbeer, McDonald's	240ml	1 Becher, klein	4,5	290
Milchshake mit Vanille, McDonald's	240ml	1 Becher, klein	4,5	295

\* Beachten Sie die Kalorienangaben!

Fertiggerichte				
Baguette Knoblauch Butter, Meggle	80g	½ Baguette	3	255
"Ponchiki" Quarkrapfen	100g	1 Portion	2,5	245
Lasagne Bolognese, Bofrost	400g	1 Portion	5,5	635
"Taschki" Piroggen mit Kartoffel-Pilz-Füllung, Dovgan	250g	1 Portion	10	480
"Taschki" Piroggen mit Sauerkraut-Pilz-Füllung, Dovgan	250g	1 Portion	7	420
"Taschki" Piroggen mit Erdbeerfüllung, Dovgan	250g	1 Portion	6	315
Pizza Ristorante Salami, Dr. Oetker	320g	1 ganze Pizza	8,5	875
Pizza Die Ofenfrische Vier-Käse, Dr. Oetker	410g	1 ganze Pizza	11	920
Heringssalat "Pod Shuboj", russische Spezialität, FreshSecret	125g	1 Portion	1	220
"Taschki" Vareniki, Teigtaschen mit Quarkfüllung, Dovgan	200g	1 Portion	8	385

Alkoholfreie Getränke				
Bananen-/Erdbeer-/Vanille-Trunk, Immergut	250ml	1 Portion (ca. ½ Flasche)	1,5	85
Fruchtlimonade "Buratino", Monolith	200ml	1 Glas	2	75
Coca Cola	200ml	1 Glas	2	85
Limonade mit Birnengeschmack "Düsches", Monolith	200ml	1 Glas	2	75
Fanta	200ml	1 Glas	2	75
Kakaotrunk, 1,5 % Fett	150ml	1 kleines Glas	3	180

Limonade mit Waldmeister-Geschmack "Tarhun", Monolith	200ml	1 Glas	2	80
---	-------	--------	---	----

Alkoholische Getränke <sup>5</sup>				
Likör (30 Vol. - %)	20ml	1 kleines Glas	0,5	50
Pils, hell (4,8 Vol. - %)	330ml	1 Flasche	1	140
Rotwein, leicht (11,5 Vol. - %)	125ml	1 Glas	0,5	85



Продукты питания	г или мл	Штука или порция	ХЕ округленно	ккал
Красное вино, крепкое (13% об.)	125мл	1 стакан	0,5	100
Шампанское сладкое (10% об.); сухое (12,5% об.)	100мл	1 маленький стакан	0,5	85
Белое вино, полусладкое (10% об.)	125мл	1 стакан	1	125
Белое вино, сухое (13% об.)	125мл	1 стакан	0	90
Пшеничное пиво, светлое (3,5% об.)	500мл	1 большой стакан	1,5	190

<sup>5</sup> Алкоголь понижает уровень сахара в крови и может привести к гипогликемии. Степень воздействия алкоголя зависит от особенностей организма и конкретного напитка. Обсудите со своим врачом, нужно ли принимать инсулин в случае употребления спиртных напитков и в какой дозировке.

Блюда национальной кухни				
Беляши из дрожжевого теста, жареные, «Морозовские»	70г	1 штука	2	210
Гороховый суп, желтый	200г	1 порция	1,5	140
Манты, вареники с мясом, вареные	50г	1 штука	1,5	120
Плов, азиатское блюдо из риса	150г	1 порция	2,5	170
Ши	200мл	1 порция	0,2	110
Салат «Сельдь под шубой», фирмы «FreshSecret»	125г	1 порция	1	220
Чебуреки, сытные пирожки с мясом (свининой), фирмы «Monolith»	130г	1 порция	2,5	270
Уха	200мл	1 порция	1	150
Винегрет, овощной салат, фирмы «FreshSecret»	125г	1 порция	1	165
Другие блюда национальной кухни (ХЕ >1)				
Оливье, фирмы «FreshSecret»	125г	1 порция	1	270
Пирожки с капустой, фирмы «Морозко»	90г	1 штука	4	275
Пирожки с повидлом (песочное тесто)	75г	1 штука	4	330
Солянка, восточноевропейский кисло-острый суп, фирмы «Gut Kampen»	200мл	1 порция	1,5	190

В данной таблице 1 ХЕ соответствует 10 граммам углеводов, данные для хлебных единиц и килокалорий округлены. Количество ХЕ в готовых продуктах питания зависит от используемых ингредиентов. Данные в таблице служат для приблизительной оценки. Обязательно взвешивайте продукты питания и критически оценивайте указанные на упаковках данные, особенно в случае полуфабрикатов!

Использованные литературные источники для подсчета калорийности:

Verwendete Quellen für die Berechnung der Ernährungswerte:

- PRODI 6.2
- Heseker, Helmut; Heseker, Beate: Die Nährwerttabelle, 2. Aufl., Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße 2012, S. 22, 26, 28, 30, 32, 34, 44, 48, 50, 56, 58, 60, 62, 104, 106, 112, 114, 116
- Nestle Deutschland AG: Kalorien Mundgerecht für Unterwegs, 15. Aufl., Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße 2014, S. 68, 102, 104, 116, 118, 124, 126, 128, 138, 140, 142, 144, 146, 232, 234, 250, 252, 242, 254, 256, 258, 270, 278, 286
- Monica-Liste 2009 [pdf-Datei]
- Nährwertangaben verschiedener Erzeugnisse der Ernährungsindustrie, Herstellerangaben

Nahrungsmittel	g oder ml	Stück oder Portion	KHE gerundet	kcal
Rotwein, schwer (13 Vol.-%)	125ml	1 Glas	0,5	100
Sekt süß (10 Vol.-%); trocken (12,5 Vol.-%)	100ml	1 kleines Glas	0,5	85
Weißwein, lieblich (10 Vol.-%)	125ml	1 Glas	1	125
Weißwein, trocken (13 Vol.-%)	125ml	1 Glas	0	90
Weizenbier, hell (3,5 Vol.-%)	500ml	1 großes Glas	1,5	190

<sup>5</sup> Alkoholkonsum führt zum Absinken des Blutzuckerspiegels; dies kann eine Hypoglykämie verursachen. Die Wirkung des Alkohols hängt von körperlichen Besonderheiten und vom jeweiligen Getränk ab. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob es notwendig ist, bei Alkoholkonsum Insulin einzunehmen und wenn ja, in welcher Dosierung.

Nationalgerichte				
"Beljaschi" (Piroggen) aus Hefeteig mit Fleischfüllung, gebraten, Morozovskije	70g	1 Stück	2	210
Erbsensuppe, gelb	200g	1 Portion	1,5	140
"Manti" Teigtaschen mit Fleischfüllung, gekocht	50g	1 Stück	1,5	120
Pilaw, asiatisches Reisgericht	150g	1 Portion	2,5	170
Kohlsuppe	200ml	1 Portion	0,2	110
Heringssalat "Seljodka pod Schuboj", russische Spezialität, FreshSecret	125g	1 Portion	1	220
"Tschebureki", herzhaftes Teigtaschen mit Fleischfüllung (Schweinefleisch), Monolith	130g	1 Portion	2,5	270
"Ucha" Fischsuppe	200ml	1 Portion	1	150
Gemüsesalat "Vinaigrette", FreshSecret	125g	1 Portion	1	165
Sonstige Nationalgerichte (BE >1)				
Kartoffel-Eier-Salat "Olivier", russische Spezialität, FreshSecret	125g	1 Portion	1	270
Piroggen mit Kohl, Morozko	90g	1 Stück	4	275
Piroggen mit Marmelade (Sandteig)	75g	1 Stück	4	330
Soljanka, osteuropäische säuerlich-scharfe Suppe, Gut Kampen	200ml	1 Portion	1,5	190

1 BE entspricht in dieser Tabelle 10 g Kohlenhydraten, alle Angaben zu den Broteinheiten und Kilokalorien sind aufgerundet. Die BE-Anzahl in den Fertiggerichten hängt von den verwendeten Zutaten ab. Die Tabellenangaben dienen lediglich zu Orientierungszwecken. Wiegen Sie Nahrungsmittel unbedingt ab. Alle Angaben auf der Verpackung müssen kritisch betrachtet werden, dies betrifft insbesondere die Halbfertiggerichte!

Интернет-платформа

- <http://dietary.com/tablica-kalorijnosti-productov> basierend auf den Daten von: USDA-Datenbank: United States Department of Agriculture - National Agricultural Library [www.nal.usda.gov/food](http://www.nal.usda.gov/food)
- Schweizer Nährwertdatenbank: [www.naehwertdaten.ch](http://www.naehwertdaten.ch)
- СанПиН 2.3.2.1078-01 и документы Министерства здравоохранения РФ (Минздрава)

# Таблица для перерасчета углеводов

Изображенное количество соответствует приблизительно одной хлебной единице (XE)\*

## KH-Umrechnungstabelle

Die abgebildeten Mengen entsprechen in etwa einer Kohlenhydrateinheit (KHE)\*



**Молоко**  
Milch



**Йогурт**  
Joghurt



**Апельсиновый сок**  
Orangensaft



**Кока-кола**  
Coca-Cola



**Кукурузные хлопья**  
Cornflakes



**Овсяные хлопья (2 ст.л.)**  
Haferflocken (2 EL)



**Булочка**  
Brötchen



**Лаваш**  
Fladenbrot



**Рис (сырой)**  
Reis (ungekocht)



**Рис (вареный)**  
Reis (gekocht)



**Серый хлеб**  
Graubrot



**Ржаной хлеб из муки грубого помола**  
Vollkorn-Roggenbrot



**Макаронные изделия (сырые)**  
Nudeln (ungekocht)



**Макаронные изделия (вареные)**  
Nudeln (gekocht)

\*Изображения служат исключительно для визуальной наглядности приблизительного количества углеводных единиц (XE) и могут отличаться от данных таблиц для перерасчета XE. Используйте точные данные для перерасчета продуктов питания в XE исключительно из таблиц, приведенных на предыдущих страницах.

\*Die Abbildungen dienen lediglich der grafischen Veranschaulichung einer ungefähren Kohlenhydrateinheit (KHE) und können von den Angaben in KH-Umrechnungstabellen abweichen. Bitte entnehmen Sie genaue Angaben zur Umrechnung von Lebensmitteln in KHE ausschließlich den auf den vorherigen Seiten abgebildeten Tabellen.



**Картофель (вареный)**  
Kartoffel (gekocht)



**Яблоко**  
Apfel



**Вишня**  
Kirschen



**Чернослив**  
Trockenpflaumen



**Апельсины**  
Apfelsinen



**Банан**  
Banane



**халва**  
Halva



**Птичье молоко**  
Schaumzuckerkonfekt



**Клубника**  
Erdbeeren



**Черника**  
Heidelbeeren



**Пчелиный мед**  
Bienenhonig



**Конфитюр из клубники**  
Erdbeermarmelade



Предоставлено фирмой  
Lilly Deutschland GmbH  
Werner-Reimers-Straße 2-4  
61352 Bad Homburg

Жить полноценной жизнью,  
насколько это возможно.

| [www.lilly-pharma.de](http://www.lilly-pharma.de)  
[www.lilly-diabetes.de](http://www.lilly-diabetes.de)

*Lilly* | DIABETES