Полная таблица кремлевской диеты

|  |  |
| --- | --- |
| **Молочные продукты (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Брынза | 0-0,5 |
| Ацидофилин | 4 |
| Варенец | 4 |
| Йогурт несладкий 1,5% жирности | 5.9 |
| Йогурт несладкий 3,2% жирности | 3.5 |
| Йогурт несладкий 6% жирности | 3.5 |
| Йогурт сладкий | 8.5 |
| Йогурт плодово-ягодный | 14 |
| «Чудо-йогурты» с фруктовыми добавками | 16 |
| Какао со сгущенным молоком и сахаром (консерв.) | 52 |
| Кофе со сгущенным молоком и сахаром (консерв.) | 53 |
| Кефир нежирный | 4 |
| Кефир 1% жирности | 4 |
| Кефир 2,5% жирности | 4 |
| Кумыс из коровьего молока | 6.3 |
| Кумыс из кобыльего молока | 5 |
| Майонез столовый | 3 |
| Маргарин | 1 |
| Масло сладко — сливочное несоленое «33 коровы» | 0.8 |
| Масло сладко-сливочное «Вологодское» | 0.8 |
| Масло сладко-сливочное несоленое «Любительское» | 1 |
| Масло сладко-сливочное соленое «Крестьянское» | 1.3 |
| Масло сливочное «Бутербродное» | 1.7 |
| Масло топленое | 0 |
| Молоко пастеризованное нежирное | 4.9 |
| Молоко 1,5% жирности | 4.8 |
| Молоко 2,5 % жирности | 4.8 |
| Молоко 3,2% жирности | 4.7 |
| Молоко топленое нежирное | 5 |
| Молоко топленое 1% жирности | 4.8 |
| Молоко топленое 4% жирности | 4.7 |
| Молоко сухое «Смоленское» 15% жирности | 45 |
| Молоко сухое 25% жирности | 39 |
| Молоко сгущенное с сахаром (консерв.) | 55 |
| Молоко сгущенное стерилизованное (консерв.) | 10 |
| Простокваша нежирная | 3.8 |
| Простокваша 1% жирности | 4.1 |
| Простокваша 2,5 % жирности | 4.1 |
| Ряженка | 4.2 |
| Сливки 8 — 10% жирности | 4.5 |
| Сливки 20% жирности | 4 |
| Сливки 25 % жирности | 3.9 |
| Сливки 35% жирности | 3.2 |
| Сливки сгущенные с сахаром (консерв.) | 47 |
| Сливки сухие 42% жирности | 30 |
| Сметана 10% жирности | 3.9 |
| Сметана 15% жирности | 3.6 |
| Сметана 20% жирности | 3.4 |
| Сметана 25% жирности | 3.2 |
| Сметана 30% жирности | 3.1 |
| Сыр домашний нежирный | 1.5 |
| Сыр домашний 4% жирности | 1.5 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Сыры (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Адыгейский | 1.5 |
| Бийский | 0 |
| Голландский | 0 |
| Колбасный (копч.) | 4 |
| Костромской | 0 |
| Костромской (плавл.) | 2.5 |
| Латвийский | 0 |
| Пошехонский | 0 |
| Прибалтийский | 0 |
| Рокфор | 0 |
| Российский | 0 |
| Российский (плавл.) | 2.5 |
| Сулугуни | 0.5 |
| Угличский | 0 |
| Швейцарский | 0 |
| Чеддер | 0 |
| Ярославский | 0 |
| Сырки творожные сладкие 8% жирности | 12 |
| Сырки творожные сладкие с ванилином 16% жирности | 9.5 |
| Сырки творожные детские 23% жирности | 19 |
| Сырки глазированные с ванилином | 33 |
| Тан (айран) | 2 |
| Творог нежирный | 3.3 |
| Творог мягкий диетический нежирный | 3.3 |
| Творог 2% жирности | 3 |
| Творог 5% жирности | 3 |
| Творог 18% жирности | 2.8 |
| Творог мягкий диетический 4% жирности | 3 |
| Творожная масса сладкая с ванилином 16% жирности | 9.5 |
| Творожная масса сладкая «Цитрон» 8% жирности | 12 |
| Творожная масса сладкая «Московская» с ванилином 20% жирности | 15 |
| Творожная масса сладкая с изюмом 23% жирности | 27 |
| Творожная масса сладкая с курагой «33 коровы» | 29 |
| Тофу мягкий | 2 |
| Тофу твердый | 3 |
| Тофу по-русски | 3 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Хлеб, мука (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Батон нарезной (из пшеничной муки высшего сорта) | 51 |
| Бородинский | 40 |
| Диабетический | 38 |
| Зерновой | 43 |
| Лаваш армянский | 56 |
| Паляница | 50 |
| Пшеничный хлеб | 50 |
| Ржаной | 34 |
| Рижский | 51 |
| Украинский | 40 |
| Мука пшеничная высший сорт | 71 |
| Мука пшеничная первый сорт | 69 |
| Мука пшеничная второй сорт | 65 |
| Мука обойная | 62 |
| Мука из зародышей пшеницы | 33 |
| Мука ржаная сеяная | 64 |
| Мука гречневая | 71 |
| Мука кукурузная | 70 |
| Мука рисовая | 80 |
| Мука соевая необезжиренная | 18 |
| Мука соевая обезжиренная | 22 |
| Булочки молочные | 50 |
| Булочки сдобные | 56 |
| Булочки столичные | 54 |
| Баранки сдобные | 60 |
| Бублики | 58 |
| Лапша яичная | 68 |
| Лепешки ржаные | 44 |
| Макароны | 69 |
| Печенье затяжное | 70 |
| Печенье миндальное | 67 |
| Печенье овсяное | 73 |
| Печенье сахарное | 74 |
| Печенье сдобное | 69 |
| Пряники заварные | 75 |
| Рожки к чаю | 57 |
| Сушки | 68 |
| Сушки ванильные | 71 |
| Соломка сладкая | 69 |
| Сухари сливочные | 67 |
| Сухарики «Кириешки» | 62 |
| Сухарики «Три корочки» | 64 |
| Толокно | 65 |
| Хлебцы докторские | 46 |
| Хлебцы хрустящие | 60 |
| Крахмал картофельный | 79 |
| Крахмал кукурузный | 85 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Крупы в сухом виде (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| «Геркулес» | 50 |
| Гречневая (ядрица) | 62 |
| Гречневая (продел) | 66 |
| Горох (зерно) | 50 |
| Горох лущеный | 48 |
| Кукуруза (зерно) | 60 |
| Кукурузная крупа | 71 |
| Манная | 67 |
| Маш | 35 |
| Нут | 61 |
| Овес (зерно) | 55 |
| Овсяная | 49 |
| Перловая | 66 |
| «Полтавская» | 68 |
| Пшеница (зерно) | 57 |
| Пшено шлифованное | 67 |
| Рис (крупа шлиф.) | 74 |
| Рис «Басмати» | 77 |
| Рис дикий | 70 |
| Рис длиннозерный | 78.5 |
| Рис «Мистраль» коричневый | 72 |
| Рис «Онтарио» дикий черный | 68 |
| Рис пропаренный | 78 |
| Рис «Техас» | 82 |
| Рожь (зерно) | 55 |
| Соя (зерно) | 17 |
| Фасоль | 47 |
| Чечевица | 46 |
| Ячмень (зерно) | 56 |
| Ячневая | 65 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Мясо, субпродукты (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Баранина, говядина, конина, кролик, оленина, свинина,телятина | 0 |
| Китовое мясо | 0 |
| Мясо диких животных | 0 |
| Мясо ластоногих | 0 |
| Ветчина | 0 |
| Жир говяжий, свиной | 0 |
| Корейка | 0 |
| Мозги | 1 |
| Ножки свиные | 0 |
| Печень | 5 |
| Почки | 2 |
| Окорок | 0 |
| Сало | 0 |
| Сердце | 2 |
| Язык | 2 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Птица (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Курица, Гуси, Дичь, Индейка | 0 |
| Яйца в любом виде (штука) | 0.5 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Колбасы (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Вареная | 2.5 |
| Диабетическая | 0 |
| Диетическая | 0 |
| «Для завтрака» | 2.5 |
| «Докторская» | 1.5 |
| Молочная | 0.2 |
| Отдельная | 1.5 |
| Русская | 1.5 |
| Свиная | 0.5 |
| Столовая | 2 |
| Чайная | 1.5 |
| Варено-копченые,полукопченые, сырокопченые колбасы | 0.5 |
| Армавирская | 0.3 |
| Брауншвейгская | 0.2 |
| Московская | 0.2 |
| Одесская | 0.3 |
| Охотничьи колбаски | 0.3 |
| Сервелат | 0.2 |
| Сардельки говяжьи | 1.5 |
| Сардельки свиные | 2 |
| Сосиски говяжьи | 1 |
| Сосиски молочные | 0.5 |
| Сосиски русские | 1.5 |
| Сосиски столичные | 0.5 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Рыба, морепродукты (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Рыба | 0 |
| Икра черная | 0 |
| Икра красная | 0 |
| Кальмары | 4 |
| Крабы (натуральные) | 0 |
| Крабовые палочки | 15 |
| Крабовое мясо (искусств.) | 12 |
| Креветки | 0 |
| Лангуст | 0.5 |
| Мидии | 5 |
| Морской гребешок | 1 |
| Омары | 0.5 |
| Раки речные | 1 |
| Устрицы | 7 |
| Морская капуста | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Овощи, бахчевые, бобовые (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Арбуз | 9 |
| Баклажаны | 4.5 |
| Икра из баклажан | 5 |
| Бобы | 8 |
| Брюква | 7.5 |
| Горошек зеленый | 8 |
| Дайкон (китайский редис) | 1 |
| Дыня | 7.5 |
| Кабачок | 4.5 |
| Кабачковая икра | 7.5 |
| Капуста белокочанная | 5 |
| Капуста квашеная | 3 |
| Капуста отварная | 4.5 |
| Капуста брюссельская | 3 |
| Капуста кольраби | 8 |
| Капуста краснокочанная | 5 |
| Капуста пекинская | 4 |
| Капуста цветная | 4 |
| Капуста цветная отварная | 3.5 |
| Картофель | 16 |
| Картофель отварной | 16 |
| Картофель пюре | 15 |
| Картофель жареный брусочками | 24 |
| Картофель жареный во фритюре | 30 |
| Картофельные драники | 19 |
| Лук зеленый | 3.5 |
| Лук-порей | 6.5 |
| Лук репчатый | 9 |
| Морковь | 7 |
| Огурец парниковый | 2 |
| Огурец свежий | 3 |
| Огурец соленый | 2 |
| Пастернак (корень) | 9 |
| Помидоры | 4 |
| Помидоры консерв. с кожицей | 3.5 |
| Помидоры консерв. без кожицы | 2.5 |
| Перец зеленый сладкий | 5 |
| Перец красный сладкий | 5 |
| Петрушка (зелень) | 7.5 |
| Петрушка (корень) | 10 |
| Ревень | 2.5 |
| Редис | 3.5 |
| Редька | 6.5 |
| Репа | 6 |
| Салат листовой | 2 |
| Свекла | 9 |
| Сельдерей (корень) | 6.5 |
| Сельдерей (зелень) | 2 |
| Спаржа | 3 |
| Топинамбур | 13 |
| Тыква | 4 |
| Укроп (зелень) | 6 |
| Фасоль стручковая | 3 |
| Хрен | 11 |
| Черемша | 6 |
| Чеснок | 5 |
| Шпинат | 2 |
| Щавель | 3 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Фрукты (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Абрикос | 9 |
| Авокадо | 3 |
| Айва | 8 |
| Алыча | 8 |
| Ананас | 12 |
| Апельсин | 8 |
| Банан | 21 |
| Гранат | 11 |
| Грейпфрут | 6.5 |
| Груша | 9.5 |
| Гуява | 10 |
| Инжир | 12 |
| Киви | 8 |
| Лимон | 3 |
| Мандарин | 7.5 |
| Нектарин | 13 |
| Папайя | 9 |
| Помело | 7 |
| Персик | 9.5 |
| Слива | 9.5 |
| Терн | 9.5 |
| Фейхоа | 9 |
| Финики | 69 |
| Хурма | 15 |
| Шелковица | 12.5 |
| Яблоки | 9.5 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ягоды (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Актинидия | 10 |
| Брусника | 8 |
| Виноград | 15 |
| Вишня | 11 |
| Голубика | 7 |
| Ежевика | 4.5 |
| Земляника садовая | 7.5 |
| Клюква | 4 |
| Крыжовник | 9 |
| Малина | 8 |
| Морошка | 7.5 |
| Облепиха | 5.5 |
| Рябина красная | 9 |
| Рябина черноплодная | 11 |
| Смородина белая | 8 |
| Смородина красная | 7.5 |
| Смородина черная | 7.5 |
| Черешня | 11 |
| Черника | 8 |
| Шиповник свежий | 10 |
| Шиповник сушеный | 21.5 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Сухофрукты (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Груша сушеная | 49 |
| Изюм | 66 |
| Инжир сушеный | 58 |
| Кишмиш | 66 |
| Курага | 51 |
| Персик сушеный | 58 |
| Чернослив | 58 |
| Урюк | 53 |
| Яблоки сушеные | 45 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Грибы (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Белые | 1 |
| Белые сушеные | 9 |
| Вешенки | 0.5 |
| Грузди свежие | 1 |
| Лисички свежие | 1 |
| Маслята свежие | 0.5 |
| Опята свежие | 0.5 |
| Подберезовики | 1 |
| Подберезовики сушеные | 14 |
| Подосиновики свежие | 1 |
| Подосиновики сушеные | 13 |
| Рыжики | 0.5 |
| Сморчки | 0.2 |
| Сыроежки | 1.5 |
| Шампиньоны | 0.1 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Орехи, семена (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Арахис | 10 |
| Арахис жареный | 13.5 |
| Грецкие | 12 |
| Кедровые | 10 |
| Кешью | 22.5 |
| Кокос | 20 |
| Лещина | 9 |
| Миндаль | 13 |
| Миндаль жареный | 12 |
| Фисташки | 15 |
| Фундук | 9.5 |
| Мак | 14.5 |
| Подсолнечные семечки | 18 |
| Кунжут | 12 |
| Тыквенные семечки | 12 |
| Оливки (консерв.) | 5 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Пряности, приправы (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Горчица столовая | 13 |
| Горчичный порошок | 33 |
| Дрожжи прессованные | 8.5 |
| Желатин | 0.7 |
| Маринад овощной | 11 |
| Соус белый | 4 |
| Соус горчичный | 15 |
| Соус грибной | 5 |
| Соус клюквенный | 13 |
| Соус красный | 6 |
| Соус луковый | 6 |
| Соус молочный | 7 |
| Соус песто | 6 |
| Соус сметанный | 6 |
| Соус соевый | 7 |
| Соус томатный | 8 |
| Соус с хреном | 4 |
| Соус черносмородиновый | 68 |
| Соль | 0 |
| Уксус столовый | 0 |
| Уксус яблочный | 5 |
| Масло ратительное | 0 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Консервы (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Зеленый горошек | 6.5 |
| Кукуруза десертная | 20 |
| Кукуруза сладкая | 22 |
| Оливки | 5 |
| Огурцы | 3 |
| Икра кабачковая | 8.5 |
| Икра баклажанная | 5 |
| Икра из свеклы | 2 |
| Салат с морской капустой | 4 |
| Рыба натуральная в масле | 0 |
| Рыба в томатном соусе | 6 |
| Перец, фаршированный овощами | 11 |
| Печень трески | 1.2 |
| Томат-паста | 19 |
| Томат-пюре | 12 |
| Фасоль стручковая | 2.5 |
| Фасоль красная | 13 |
| Шпроты в масле | 0 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Сладости (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Сахар | 99 |
| Баунти | 55 |
| Вафли обычные | 65 |
| Вафли фруктовые | 80 |
| Гематоген | 75 |
| Грильяж в шоколаде | 65 |
| Драже сахарное | 98 |
| Жевательная резинка | 63 |
| Зефир | 80 |
| Зефир в шоколаде | 68 |
| Ирис | 82 |
| Карамель глазированная | 93 |
| Карамель леденцовая | 96 |
| Карамель с молочной начинкой | 91 |
| Карамель с фруктово-ягодной начинкой | 92 |
| Карамель с шоколадно-ореховой начинкой | 87 |
| Конфеты-помадка | 83 |
| Мармелад | 76 |
| Мармелад фруктово-ягодный в шоколаде | 64 |
| Мед | 75 |
| Ментос | 90 |
| Пастила | 80 |
| Пастила в шоколаде | 71 |
| Пирожное слоеное | 51 |
| Пирожное бисквитное | 63 |
| Пирожное песочное | 52 |
| Пирожное воздушное с кремом | 61 |
| Пирожное миндальное | 63 |
| Пирожное заварное (трубочка) | 49 |
| Пирожное вафельное | 55 |
| Рахат-лукум | 88 |
| «Сластена» | 75 |
| Сникерс | 52 |
| Твикс | 63 |
| Фрутелла | 84 |
| Халва подсолнечная | 55 |
| Халва тахинная | 50 |
| Шоколад горький | 48 |
| Шоколад молочный | 52 |
| Классическое мороженое | 20 |
| Мороженое «Снегурочка» | 26 |
| Мороженое «Экстрем» | 34 |
| Мороженое Maxi Bon | 36 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Конфеты шоколадные (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Альмонде | 64 |
| Арриеро | 55 |
| Баунти | 52 |
| Бонбонетти | 54 |
| Вечерний звон | 49 |
| Вдохновение | 55 |
| Визит | 51 |
| Вишня в ликере | 62.5 |
| Грильяж в шоколаде | 65 |
| Гурман | 55 |
| Дары моря | 54 |
| Дуэт | 70 |
| Зефир в шоколаде | 68 |
| Золотая нива | 54 |
| Золотые купола | 51 |
| Золотая марка | 54 |
| Комильфо | 48 |
| Комплимент | 53 |
| Красный бархат | 58 |
| Мерси | 49 |
| Мишка косолапый | 57 |
| Моцарт | 52 |
| Нестле классик | 54.5 |
| Осенний вальс | 49 |
| Райский орешек | 54 |
| Райский коктейль | 52 |
| Раффаэлло | 39 |
| Родные просторы | 47 |
| Синий бархат | 56 |
| Третьяковская галерея | 57 |
| Чудный вечер | 58 |
| Трюфель | 45 |
| Чернослив в шоколаде | 36 |
| Черный бархат | 56 |
| Ферреро | 32 |
| Шарм | 60 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Торты (фабричные) (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Зимняя вишня | 47 |
| Йогурт-маракуйя | 59 |
| Клюква | 56 |
| Королевский | 47 |
| Медовая сказка | 55 |
| Медовик | 51 |
| Наполеон | 20 |
| Отелло | 55 |
| Подарочный | 60 |
| Прага | 53 |
| Причуда | 54 |
| Сливки с фруктами | 39 |
| Творожный | 36 |
| Трюфель | 51 |
| Чародейка | 57 |
| Шоколадница | 47 |
| Ягодка | 51 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Варенье (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Абрикосовое | 72 |
| Айвовое | 71 |
| Грушевое | 71 |
| Клубничное | 74 |
| Малиновое | 70 |
| Мандариновое | 76 |
| Персиковое | 67 |
| Сливовое | 75 |
| Черносмородиновое | 73 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Напитки (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Вода | 0 |
| Чай, кофе без сахара | 0 |
| Чайный гриб | 7 |
| Квас хлебный | 5 |
| Кола диетическая | 0 |
| Кока-Кола | 10,6 |
| Лимонад | 7,5 |
| Спрайт | 10,2 |
| Компот | 15 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Соки (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Абрикосовый | 13 |
| Ананасовый | 12 |
| Апельсиновый | 13 |
| Вишневый | 11 |
| Грейпфрутовый | 8 |
| Морковный | 13 |
| Персиковый | 14 |
| Томатный | 3 |
| Яблочный | 10 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Крепкие напитки (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Водка | 0 |
| Виски, Джин, Коньяк, Ром, Текила | 0 |
| Шампанское сухое | 0,5 |
| Шампанское полусухое | 2,5 |
| Шампанское полусладкое | 5 |
| Шампанское сладкое | 8 |
| Вино сухое (красное, белое) | 1 |
| Вино полусухое (красное, белое) | 2,5 |
| Вино полусладкое (красное, белое) | 5 |
| Вино сладкое (красное, белое) | 8 |
| Крепкие вина | 12 |
| Десертные вина | 20 |
| Мартини | 14-16 |
| Джин с тоником | 7 |
| Пиво | 4-5 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Некоторые готовые блюда (100 г)** | **очки, усл. ед.** |
| Борщ | 4-6 |
| Окрошка | 4-6 |
| Солянка | 1,5 |
| Суп | 6-7 |
| Рагу | 8 |
| Голубцы | 8 |
| Блины, Оладьи | 32 |
| Вареники | 14-16 |
| Макароны | 20 |
| Запеканка | 14-20 |
| Сырныки творожные | 18 |
| Макароны | 20 |
| Макароны | 20 |