
















Tabel cu conținutul de nutrienți la 100g de aliment (valori medii)

Aliment (100g)	Glucide (g)	Proteine (g)	Lipide (g)	Porție (g) = 10g glucide	1 Unitate de Pâine (UP), estimare „la ochi” (cu aproximație)
PÂINE 					
Pâine albă	51	8	3	20	1 bucată
Pâine Graham	50	10	1	20	1 bucată
Pâine integrală	41	13	3	25	1 bucată
Pâine cu secară	48	9	3	20	1 bucată
Pesmeți	71	8,5	10,8	15	1 bucată
Pesmeți măcinați	72	13,3	5,3	14	1 lingură
FĂINURI 					
Făină de grâu, c/s	75	10	1	13	1 lingură rasă
Făină integrală	72	14	2	14	1 lingură
Făină de cocos	22	19	17	45	2 linguri cu vârf
Făină de migdale	17	21	50	60	3 linguri cu vârf
Făină de năut	44	22	6	23	1 lingură cu vârf
Făină de sorg	77	8	3	13	1 lingură rasă
Mălai	72	10	1	14	1 lingură
CEREALE 					
Arpacaș, crupe	79	10	2	13	1 lingură rasă
Cuș-cuș	72	13	1	14	1 lingură
Cuș-cuș fiert	31	4	1	32	1,5 linguri cu vârf
Griș	73	11	0,8	14	1 lingură
Griș fiert	20	4	-	50	2 linguri
Hrișcă, crupe	71	13	3	14	1 lingură
Hrișcă fiartă	18	4,7	0,1	60	2 linguri
Hrișcă, fulgi	67	11	3	15	1 lingură
Ovăz, fulgi	66	17	7	15	1 lingură
Porumb, fulgi	87	8	1	11	1 lingură rasă
Mămăligă	15-20	2	-	70-50	2 linguri cu vârf
Orez fiert	20-25	3	-	50-40	2 linguri
Orez	80	6,5	1	13	1 lingură rasă
Paste făinoase	75	13	2	13	1 lingură rasă
Paste făinoase fierte	25-28	3	-	40-35	2-1,5 linguri rase
Popcorn	58	8	19	17	1 pahar (300ml)
Quinoa	64	14	6	16	1 lingură
Sorg	75	11	3	13	1 lingură rasă
LEGUME <5%  La „liber”, <200g					
Ardei gras	5	1	-	200	
Castravete	2	1	-	500	
Ciuperci	5	2	-	200	


Conopidă	5	2	-	200	
Dovlecel	3	1	-	330	
Fasole verde	5	2	-	200	
Lobodă	3	2	-	330	
Măcriș	2	2	0,5	500	
Măslina, olive	4-6	1	13	250-170	
Ridiche de lună	3	1	-	330	
Ridiche Daikon	3	-	-	330	
Ridiche neagră	5	0,7	0,1	200	
Roșii	4	1	-	250	
Rucola	4	3	0,7	250	
Pătrunjel verde	5	3	0,8	200	
Salată verde	3	1	-	330	
Spanac	4	3	0,5	250	
Sparanghel	4	2	-	250	
Suc de roșii	4	1	0,1	250	
Topinambur	4	2	0,4	250	
Țelină, tulpini	3	0,7	0,2	330	
Usturoi verde	1	0,2	-	1000	
Varză albă	5	1	-	200	
LEGUME 6-10%  La „liber”, <100g					
Ceapă verde	7	2	-	140	
Ceapă	9	1	-	110	
Dovleac	6	1	0,1	170	
Gulie	6	1	-	170	
Morcov	8-10	1	-	125-100	
Sfeclă roșie	10-12	1,5	1	100-80	
Țelină, rădăcină	9	1,5	6	110	
Urzici	7	3	-	140	
Varză Broccoli	6	3	-	170	
Varză de Bruxelles	9	3	0,3	110	
Varză roșie	7	1,4	0,1	140-110	
Vinete	7-9	1	-	140	
Yacon, rădăcini	10	0,4	-	100	
LEGUME >10% 					
Cartofi dulci	16-20	2	0,1	50-60	
Cartofi	20	1	-	50	
Cartofi noi	17	1	-	60	
Cartofi prăjiți, pai	33-40	2	11	25-30	
Cartofi , piure	15	3	4	65	
Mazăre verde	11	5	-	90	
Păstârnac	18	1	--	55	
Pătrunjel, rădăcini	12	2	1	80	

Praz	14	1	-	70	
LEGUMINOASE >20% 					
Fasole, boabe uscate	52	21	2	19	
Fasole, boabe fierte	23	9	0,5	40	
Linte, boabe uscate	60	26	1	17	
Linte, boabe fierte	20	9	0,5	50	
Mazăre, boabe uscate	60	24	1	17	
Mazăre, boabe fierte	16	5	0,2	60	
Năut, boabe uscate	63	19	6	16	
Năut, boabe fierte	26	9	2	40	
Porumb fiert (știulete)	20	3	1,5	50	
Soia,boabe fierte	13	18	10	75	
Usturoi	33	6	0,5	30	
FRUCTE <10% 					
Afine	8	1	0,3	125	
Avocado f/c	8	2	15	130	
Căpșuni	7	1	-	140	
Cătină albă	5	0,9	3	200	
Clementine	10	1	-	100	
Corcodușe	6	-	-	170	
Dude	10	1	-	100	
Grapefruit	10	1	-	100	
Gutui	8	0,5	-	125	
Lămâie	9	1	0	110	
Mure	6	1	-	170	
Papaya	9	0,6	0,1	110	
Pepene galben (zămos)	8	1	-	125	
Pepene verde (harbuz)	8	1	-	125	
Pomelo	10	-	-	100	
Răchițele	4	-	-	250	
Semințe, floarea – soarelui, f/c	4	23	55	250	
Zmeură congelată	7	1	0,8	140	
FRUCTE 11-15% (fără coajă, sâmbure) 					
Agrișe	12	1	0,2	85	
Alune de pădure	13	0,5	-	80	
Ananas	14	0,5	-	70	
Caise	12	1	-	85	
Cireșe	15	1	-	70	
Coacăza neagră	12	-	0,7	85	
Guave	14	3	1	70	
Kaki	13	0,5	-	80	
Kiwi	14	1	-	70	
Mandarine	13	1	-	80	

Mango	12	0,5	0,3	85	
Mere	12	0,4	9,4	85	
Mure	12	0,8	0,6	85	
Nectarine	12	0,9	0,2	85	
Pere	14	0,6	0,2	70	
Piersici	12	1	-	85	
Portocale	11	0,9	0,2	90	
Prune	12	0,6	0,2	85	
Rodie	11	0,9	-	90	
Semințe, dovleac	13	27	45	80	
Vișine	11	1	1	90	
Zarzăre	11	0,3	0,7		
Zmeură	12	1	0,7	85	
FRUCTE >15% (fără coajă, sâmbure) 					
Ananas, felii suc	21	0,4	-	50	
Arahide	17	15	61	60	
Banane	24	1	-	40	
Merișoare	20	0,4	0,3	50	
Migdale	16	27	50	60	
Nuci	17	14	62	60	
Soc, boabe	18	0,7	0,5	55	
Struguri, bobite	18	1	-	55	
FRUCTE USCATE >50% 					
Goji uscate/	77	14	0,3	13	
Prune uscate	64	2	-	16	
Smochine uscate	64	3	1	16	
Stafide	72	2	1	14	
CARNE & DERIVATE  La „liber”,cu moderație					
Carne de porc	-	20	6		
Carne de porc, conservă	-	15	35		
Carne de pui	-	20	5		
Carne de vită	-	20	3		
Cremwurst	2	12	28		
Ficat	2	20	5		
Mușchi file	-	26	26		
Parizer Doktorskaya	2	13	22		
Pate de ficat	2	12	29		
Salafade	2	10	35		
Salam Codru	-	12	30		
Salam Servilat	-	16	40		
Șuncă de pui	3	14	21		
PEȘTE  La „liber”,cu moderație					

Crap	-	18	6		
Gingirică în sos de roșii	7	11	8	140	
Hering	-	18	10		
Macrou	-	20	2		
Merluciu	-	16	2		
Pate, ficat de cod	2	8	55		
Pate, ton	4	13,5	18,5	250	
Păstrăv	-	21	7		
Somn	-	17	19		
Somon	-	21	6		
Știucă	-	19	1		
Ton, conservă	-	25	1		
Ton, file	-	22	1		
LAPTE & DERIVATE 					
Brânză de vaci	4	15	1		
Brânză topită	?	29	17		
Cașcaval de Olanda	2	25	50		
Iaurt	4	3	2		
Kefir, lapte acru	4	2	4		
Lapte	4	3	3		
Parmezan	2,5	38	26		
Smântână	3	3	10-30		
Telemea de oaie	1	17	20		
Telemea de vaci	4	17	17		
OUĂ La „liber”, cu moderație					
Ou de găină (50g)	-	7	6		
GRĂSIMI De origine animală și trans, cu moderație					
Margarină	-	-	20-80		
Ulei de floarea soarelui	-	-	100		
Ulei de măsline	-	-	100		
Unt	-	1	72-82		
Unt de arahide	17	19	56	60	
DESERTURI  În hipoglicemie, după consumarea glucidelor rapide și ocazional, după mese					
Baclava	36	5	36	28	
Baton ciocolată <i>Snickers</i>	61	9	23	16	
Baton de cereale	34-47	25	10	21-30	
Baton de cereale & fructe	73	5	5	14	
Baton cu nuci	40-65	7	29	15-25	
Bezele	81	4	1	12	
BigMac	19	11	13	26	
Biscuiți fără zahăr	68	6	17	15	
Biscuiți cu cremă	74	7	19	14	
Biscuiți cu lapte <i>Țărănuța</i>	68	7	17	15	

Biscuiți cu nuci și ciocolată	60	5	27	17	
Biscuiți de ovăz & stafide	72	7	22	14	
Bomboane de ciocolată	59	8	30	17	
Bomboane Griliaj	67	5	28	15	
Bomboane <i>Lapte de pasăre</i>	56	3	25	18	
Bomboane <i>Meteorit</i>	38	17	34	26	
Bomboane Raffaello	43	10	43	23	
Cacao, praf f/z	58	14	20	17	
Cappuccino, praf	83	6	12	12	
Caramele	77	5	8	13	
Caramele <i>Răcușori</i>	90	3	6	11	
Chec	54	6	18	19	
CheeseBurger (Mc Donalds)	29	13	11	35	
Chips <i>Lay's</i>	47-74	6	35	21-14	
Ciocolată 50% cacao	52	6	27	19	
Ciocolată 70% cacao	34	8	45	30	
Ciocolată 90% cacao	20	10	55	50	
Ciocolată 99% cacao <i>Lindt</i>	8	13	49	125	
Ciocolată albă <i>Milka</i>	63	5	30	16	
Covrigei cu mac	70	12	13	14	
Covrigei uscați cu tărâțe	63	10	14	16	
Cozonac cu zahăr și stafide	55-80	7	12	13-18	
Crackers	57	8	28	18	
Dulceață de fructe	40-65	1	-	15-25	1 lingură rasă- 1 lingură
Foietaj cu mere (Fornetti)	38	8	6	26	
Foietaj cu brânză dulce (Fornetti)	46	6	29	22	
Grișine	6	6	4	170	
Hamburger (McDonalds)	29	10	13	35	
Înghețată	21-30	4	14	33-48	
Marmeladă de fructe	42	-	-	24	
Miere	81	0,4	-	12	1 lingură rasă
Napolitane fără zahăr	62	4	27	16	
Panetonne	52	14	10	19	
Pizza	21-30	9	11	33-47	
Plăcintă cu brânză de vaci	26	6	20	38	
Plăcintă cu carne	20	4	36	50	
Plăcintă cu cartofi	50	7	3	20	
Plăcintă cu mere KFC	40	4	19	25	
Plăcintă cu varză	26	4	3	38	
Plăcintă cu vișine (McDonalds)	35	2	15	28	
Porumb fiert (KFC)	23	4	0,4	45	
Pufuleți cu sare	75	6	14	13	
Rahat	65	6	9	15	
Shaorma	19	8	14	52	

Tort	28-40	4-7	9-25	25-35	
Turtă dulce <i>Preferată</i>	72	6	5	14	
BĂUTURI DULCI / 100 ml/  Evitare sau ocazional, în hipoglicemie					
Cafea, boabe măcinate	-	-	-		
Ciocolată caldă, pudră	54	13	12	19	1 lingură
Coca-cola	11	-	-	90	½ pahar (150ml)
Compot de vișine (1000ml/500g vișine cu sâmburi)	4,8	0,5	-	215	1/3 pahar (150ml))
Fanta	15	-	-	70	½ pahar (150ml))
Pepsi	12	-	-	80	1/2 pahar (150ml))
Sprite	10	-	-	100	2/3 pahar (150ml))
Suc, ananas	13	0,3	0,9	80	½ pahar (150ml)
Suc grapefruit stors	10	1	-	100	2/3 pahar (150 ml)
Suc, cireșe	20	-	-	50	1/3 pahar (150ml)
Suc, mandarine	16	-	-	60	1/3 pahar (150ml)
Suc, mere	11	0,2	-	90	2/3 pahar (150ml)
Suc, pere	24	0,3	-	40	1/3 pahar (150ml)
Suc, vișine	21	0,6	-	50	1/3 pahar (150ml)
Suc, portocale	11	2	-	90	/3 pahar (150ml)
BĂUTURI ALCOOLICE / 100 ml Evitare sau consumate ocazional, cu moderație					
Bere	4	1	-		
Vin alb demi dulce	2	0,1	-		
Vin alb demi sec	3,7	-	-		
Vin alb sec	2,4	-	-		
Vin roșu demi dulce	5,5	-	-		
Vin roșu dulce	8,2	-	-		
Vin roșu sec	3	-	-		
Vodka	-	-	-		
Wiskey	-	-	-		