

# Таблица за храните и грамажите в блокове Най-често използвани продукти в България

[www.zdraveipriroda.com](http://www.zdraveipriroda.com)

протеинови блокове в грамаж за 1 блок	въглехидратни блокове в грамажи/ чаша (250мл) за 1 блок	мазнини за 1 блок
<p style="text-align: center;"><b>Добър избор</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пилешки гърди /сурови/ – 28гр.</li> <li>• пилешки гърди/печени,варени – 25гр.</li> <li>• пилешка шунка – 42гр.</li> <li>• пилешка кайма – 42гр.</li> <li>• заешко месо – 28гр.</li> <li>• пуешко филе/шунка/кайма – 35гр.</li> <li>• пъдпъдъци – 28гр.</li> <li>• фазан – 28гр.</li> <li>• риба тон/консерва – 28/35гр.</li> <li>• скариди – 28гр.</li> <li>• сьомга/пушена – 42/28гр.</li> <li>• каламари, миди, омари – 42гр.</li> <li>• ципура – 28гр.</li> <li>• лаврак – 56гр.</li> <li>• пъстърва – 28гр.</li> <li>• сом – 35гр.</li> <li>• скумрия/пушена – 42/35гр.</li> <li>• хек – 42гр.</li> <li>• шаран – 42гр</li> <li>• яйчени белтъци – 2бр.</li> <li>• протеин на прах – 7гр.</li> <li>• скир – 65гр.</li> <li>• извара "Куарк" – 58гр.</li> <li>• извара "Ведраре" – 35гр.</li> <li>• извара "Домлян" – 54гр.</li> <li>• извара "Олимпус" – 50гр.</li> <li>• котидж – 56гр.</li> <li>• сирене обезмаслено – 42гр.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Добър избор</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• домати – 330гр.</li> <li>• краставици – 600гр.</li> <li>• кисели краставички – 150гр.</li> <li>• моркови – 130гр.</li> <li>• зеле /прясно, сурово/ – 300гр.</li> <li>• зеле /кисело/ – 450гр.</li> <li>• броколи /сурови/ – 230гр</li> <li>• броколи /сварени/ – 1, 1/2 ч.ч</li> <li>• гъби – 360гр.</li> <li>• китайско зеле – 250гр.</li> <li>• карфиол – 270гр.</li> <li>• леща – сурова/варена – 15/40гр</li> <li>• ряпа – 200гр.</li> <li>• лук – стар/пресен – 120/140гр.</li> <li>• нахут – суров/сварен – 20/40гр.</li> <li>• патладжан – 380гр.</li> <li>• сурови чушки – 270гр.</li> <li>• печени чушки – 140гр.</li> <li>• праз – 100гр.</li> <li>• репички – 400гр.</li> <li>• тиквички – сурови/печени – 360/180гр.</li> <li>• фасул – жълт, зелен – 180гр</li> <li>• целина/глава/ – 130гр.</li> <li>• бамя – 100гр.</li> <li>• джинджифил – 55гр.</li> <li>• доматиен сос /домашен/ – 330гр.</li> <li>• домати /сушени/ – 35гр.</li> <li>• чери домати – 2 1/4 ч.ч</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Добър избор</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• зехтин – 1/3 ч.л.</li> <li>• маслини – 11гр.</li> <li>• чия – 3гр.</li> <li>• сусам – 3гр.</li> <li>• ленено, конопено семе – 3гр.</li> <li>• авокадо – 10гр.</li> <li>• тахани – 3гр.</li> <li>• фъстъчено масло – 3гр.</li> <li>• ядки –бадеми,лешници,шам фъстък –3бр</li> <li>• фъстъци – 6бр.</li> <li>• кашу – 2бр.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Приемлив избор</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• орех /цял/ – 1бр.</li> <li>• сусамово, соево олио – 1/3 ч.л.</li> <li>• майонеза /лека/ – 1ч.л.</li> <li>• майонеза /обикновена/ – 1/3 ч.л.</li> <li>• какаови зърна, паста – 3гр.</li> </ul>

- домашно цедено мляко – 60гр.
- цедено мляко купешко – 100гр.
- желатин – 10гр.

### Приемлив избор

- соево мляко/без захар/ – 150/240гр.
- тофу твърдо /соево сирене/ – 70гр.
- тофу меко – 85гр.
- соево брашно – 14гр.
- свинско агнешко/крехко/ – 35гр.
- телешко – 28гр.
- телешка кайма – 42гр.
- пилешко, пуешко /тъмно месо/ – 28гр.
- патешко месо – 35гр.
- шунка/свинска/ – 42гр.
- пастърма – 28гр.
- моцарела/лайт/ – 35гр.
- моцарела/пълномаслена/ – 28гр.
- сирене/нискомаслено/ – 42гр.
- сирене "Маджаров" /лайт/ – 35гр.
- сирене "Олимпус" 12% – 35гр.
- сирене "Рикота" – 56гр.
- яйце /цяло/ – 1бр.
- пълноценни яйца – 6бр.
- охлюви – 42гр.
- филе "Елена" – 18гр.
- шунка /деликатесна/ – 42гр.
- шунка /крехка/ – 28гр.

### Лош избор

- мазни меса/агнешко, телешко, свинско, кайма/ – 28гр.
- салами – 28гр.
- черен дроб – 28гр.
- пилешки дробчета – 28гр.
- кашкавал – 28гр.
- сирене над 15% мазнини – 28гр.
- кренвирши 12см – 56гр.

- коприва – 1200гр.
- лапад – 1200гр.
- спанак – 1200гр.
- ечемик /суров/ – 12гр.
- овес – суров/варен – 14/42гр.
- овесени ядки – 14гр.
- овесени трици – 19гр.
- ябълки – 100гр.
- портокал – 100гр.
- череша – 8бр.
- вишни – 10 бр.
- мандарини – 75гр.
- сини сливи – 90гр.
- малини, къпини – 130гр.
- ягоди – 140гр.
- дюля – 70гр.
- нар – 60гр.
- кайсии – 3 бр.
- круша – 75гр.
- киви – 60гр.
- грозде – 80гр.
- боровинки – 80гр.
- грейпфрут – 140гр.
- годжи бери – 14гр.
- праскова – 110гр.
- дренки – 10 бр.

### Приемлив избор

- грах /замразен/ – 100гр.
- боб зрял суров/сварен – 25/50гр.
- тиква – сурова/сварена – 140/100гр.
- червено цвекло – 130гр.
- царевича/сварена/ – 42гр.
- картоф – суров/сварен,печен – 60/45гр.
- картоф /сладък/ – 45гр.
- домати пюре – 100гр.

### Лош избор

- брашна – бяло, пълнозърнесто – 14гр.
- ориз – бял, пълнозърнест/сварен 12/35гр
- киноа, просо – 14гр.
- спагети, макарони – 14гр.

### Лош избор

- черен шоколад / над 70% / – 3гр.
- кокосово масло – 1/3 ч.л.
- кокосови стърготини, брашно – 3гр.
- кравето масло – 1/3 ч.л.
- ГХИ – 1/3 ч.л.
- свинска мас – 1/3 ч.л.
- олио – 1/3 ч.л.
- крема сирене /лайт/ – 2ч.л.
- топено сирене – 2сл.
- течна сметана – 2сл.
- заквасена сметана – 1/2 ч.л.
- слънчогледови, тиквени семки – 3гр.
- кайсиеви ядки – 3гр.

## Смесени продукти

**16п + 16в**

- кисело мляко 2% - 200гр.
- прясно мляко от 1,5% до 3% - 200гр.
- кефир 1% - 250гр.

- хляб - бял, пълнозърнест - 1/2 филия
- хляб - Бонус, Тонус, Вита - 1 филия
- булгур - 1ч.л.
- грис - 12гр.
- кускус - 11гр.
- банан - 40гр.
- диня - 120гр.
- ананас - 75гр.
- манго - 60гр.
- пъпеш - 100гр.
- райска ябълка - 70гр.
- фурми - 12гр.
- сини сливи /сушени/ - 16гр.
- дребни плодове /сушени/ - 12гр.
- сокове, фрешове - 60 - 70 мл.
- смокиня /голяма / - 1 бр.
- кестен - 30гр.
- папая - 95гр.
- захар /бяла, кафява/ - 8гр.
- мед - 12гр.
- агаве - 12гр.
- кленов сироп - 12гр.
- меласа - 12гр.
- петмез - 12гр.
- сладко със захар - 12гр.
- сладко без захар и подсладители - 25гр.
- пудра захар - 10гр.
- кетчуп - 2с.л.
- бира - светло/ тъмно- 260/220 мл.
- вино - 90 мл.
- твърд алкохол - 30мл.