

**ПРОТЕИНИ**

МЕСО И ПТИЦИ (СУРОВ ВИД) - ДОБЪР ИЗБОР		Межд.	Основно	РИБА И МОРСКИ ПРОДУКТИ - ДОБЪР ИЗБОР		Межд.	Основно	МЛЕЧНИ ПРОТЕИНИ - ДОБЪР ИЗБОР		Межд.	Основно
ЗАЕШКО МЕСО		30	90	АКУЛА		35	105	ИЗВАРА (нискомаслена)		60	180
ПИЛЕШКИ ГЪРДИ (без кожа) сурови		30	90	БАС (морски)		56	168	ИЗВАРА (обезмаслена) Пилос		60	180
ПИЛЕШКО МЕСО (печени, варени)		25	75	БАС (сладководна)		56	168	ИЗВАРА "ВЕДРАРЕ"		35	105
ПИЛЕШКИ ГЪРДИ (филе, колбас)		42	126	КАМБАЛА		35	105	ИЗВАРА "ДОБРЕВ"		42	126
ПИЛЕШКА ШУНКА (колбас)		42	126	КАЛМАРИ		45	135	ИЗВАРА "ДОМЛЯН"		54	162
ПИЛЕШКА КАЙМА		42	126	КОСТЕНУРКА		28	84	ИЗВАРА "ОЛИМПУС"		50	150
ПУЕШКИ БЕКОН (3 ленти)		42	126	КОСТУР (морски)		56	168	КОТИДЖ (нискомаслено)		60	180
ПУЕШКИ ГЪРДИ (колбас)		42	126	КОСТУР (сладководен)		56	168	КОТИДЖ (Лидл - лайт)		65	195
ПУЕШКИ ГЪРДИ (сурови, без кожа)		30	90	ЛЕФЕР		35	105	СИРЕНЕ (обезмаслено) Добрев		38	114
ПУЕШКА ШУНКА (филе)		32	96	МИДИ		55	165	СИРЕНЕ (обезмаслено) Маджаров		28	84
ПУЕШКО, КАЙМА		42	126	МОРСКА КОТКА		45	135	ЦЕДЕНО КИСЕЛО МЛЯКО "ОЛИМПУС" 2%		100	300
ПЪДПЪДЪЦИ		30	90	ОМАРИ		42	126	ЦЕДЕНО ДОМАШНО К. МЛЯКО (24 ч)		1/4 чаша	1/4 чаша
МЕСО И ПТИЦИ (СУРОВ ВИД) - ПРИЕМЛИВ ИЗБОР				ПЪСТЪРВА		30	90	ЦЕДЕНО КИСЕЛО МЛЯКО (обезмаслено)		100	300
ТЕЛЕШКО МЕСО		35	105	РАЦИ (филе)		40	120	МЛЕЧНИ ПРОТЕИНИ - ПРИЕМЛИВ ИЗБОР			
ТЕЛЕШКА КАЙМА (<10 % мазнини)		42	126	РИБА-МЕЧ		35	105	МОЦАРЕЛА (обезмаслена)		28	84
ТЕЛЕШКО ФИЛЕ		35	105	РИБА ТОН		30	90	МОЦАРЕЛА (Лидл - лайт)		35	105
ТЕЛЕШКО (крехки късове)		28	84	РИБА ТОН (консерва в собсвен сос)		28	84	СИРЕНЕ (нискомаслено)		28	84
ТЕЛЕШКИ КОЛБАС		30	90	РИБЕНА ПАСТЪРМА		28	84	СИРЕНЕ "МАДЖАРОВ ЛАЙТ"		35	105
АГНЕШКО (крехко)		38	114	САРДИНИ (богати на ЕРА)		42	126	СИРЕНЕ "ОЛИМПУС" 12%*		35	105
АГНЕШКО (мляно месо)		40	120	СОМ		42	126	СИРЕНЕ "РИКОТА"		56	168
АГНЕШКИ ДЖОЛАН		35	105	СТРИДИ (сурови)		9 бр.	27 бр.	МЛЕЧНИ ПРОТЕИНИ - ЛОШ ИЗБОР			
КАНАДСКИ КРЕХЪК БЕКОН		28	84	СТРИДИ (сурови-тихоокеански)		2 бр.	6 бр.	КАШКАВАЛ		28	84
ОХЛЮВИ		42	126	СТРИДИ (варени-консервирани)		56	168	КАШКАВАЛ "МАДЖАРОВ ЛАЙТ"		28	84
ПАТЕШКО МЕСО		35	105	СТРИДИ (пушени)		42	126	ТВЪРДИ СИРЕНА около 20 гр.		по етикет	по етикет
ПИЛЕШКО МЕСО (тъмно, без кожа)		28	84	СКАРИДИ		42	126	ВЕГЕТАРИАНСКИ ПРОТЕИНИ			
ПУЕШКО МЕСО (тъмно, без кожа)		28	84	СКУМРИЯ		42	126	ПРОТЕИН НА ПРАХ		9	27
ПАСТЪРМА		28	84	СЪОМГА		42	126	СОЕВО БРАШНО		14	42
СВИНСКО МЕСО (крехко)		35	105	СЪОМГА (пушена)		28	84	СОЕВО МЛЯКО		150-240	450-720
СВИНСКИ КОТЛЕТ		35	105	ТРЕСКА		42	126	СОЕВ ПРОТЕИН НА ПРАХ		9	27
СВИНСКА ШУНКА (деликатесна)		40	120	ХАЛИБУТ		35	105	СОЕВ КАНАДСКИ БЕКОН		28	84
СВИНСКА ШУНКА (крехка)		30	90	ШАРАН		40	120	СОЕВО КЮФТЕ		60	180
СВИНСКИ ДЖОЛАН		25	75	ЯЙЦА - ДОБЪР ИЗБОР				СОЕВ КРЕНВИРШ (наденичка)		38	114
СВИНСКО МЕСО(мляно)		40	120	БЕЛТЪЦИ		2 бр.	6 бр.	СОЯ НА ЗЪРНА (сварена - Едамаме)		1/3 чаша	1 чаша
МЕСО И ПТИЦИ (СУРОВ ВИД) - ЛОШ ИЗБОР				ЯЙЧЕН ЗАМЕСТИТЕЛ		1/4 чаша	3/4 чаша	ТЕМПЕ		35	105
БЕКОН (свински) по етикет, ЛЕНТИ		3	9	ЯЙЦА ОТ ПЪДПЪДЪЦИ (цели)		6 бр	18 бр	ТОФУ( копринено)		155	465
ГОВЕЖДО (с тлъстини)		28	84	БЕЛТЪЦИ ОТ ПЪДПЪДЪЦИ		7 бр	21 бр	ТОФУ(соево сирене-твърдо)		70	210
ГОВЕЖДО (кайма-над 10%мазнини)		42	126	ЯЙЦА - ПРИЕМЛИВ ИЗБОР				ТОФУ (меко)		85	255
КРЕНВИРШИ (свински,говежди)* -12см		56	168	ЯЙЦЕ КОКОШЕ		1 бр	3 бр	СМЕСЕНИ ПРОДУКТИ (1 БВ + 1 БП)			
КРЕНВИРШИ (пуешки,пилешки)*-12см		56	168	(източник на Арахидонова киселина)				КЕФИР "ХАРМОНИКА" 1%		250	750
САЛАМ		28	84					КИСЕЛО МЛЯКО ( стандарт )		220	660
НАДЕНИЦА свинско месо		56	168					К. МЛЯКО "ВЕРЕЯ", "МАДЖАРОВ" 0,1%		200	600
ТЕЛЕШКО (< 10%мазнини)		28	84					КИСЕЛО МЛЯКО "ЕЛБИ" 2 %		200	600
ХОТ ДОГ (пилешки или пуешки)		1 бр	3 бр					КИСЕЛО МЛЯКО "МАДЖАРОВ" 2 %		200	600
ЧЕРЕН ДРОБ (говеждо)		33	99					ПРЯСНО МЛЯКО (1 % масленост)		200	600
ЧЕРЕН ДРОБ (пилешки)		28	84					КИСЕЛО МЛЯКО гръцко без мазнини		1/4 чаша	3/4 чаша

## ВЪГЛЕХИДРАТИ

ЗЕЛЕНЧУЦИ (СУРОВ ВИД) - ДОБЪР ИЗБОР	Междинно	Основно	ЗЕЛЕНЧУЦИ (СУРОВ ВИД) - ДОБЪР ИЗБОР	Междинно	Основно
АЛАБАШ	300	900	КЕСТЕНИ нечистени	25	75
АЛФАЛФА КЪЛНОВЕ	неограничено	неограничено	КОПРИВА	1000	3000
АРПАДЖИК	3 чаши	9 чаши	КРАСТАВИЦА неизчистена	300	900
БАМБУКОВИ КЪЛНОВЕ	4 чаши	12 чаши	КРАСТАВИЦА обелена	600	1800
АРТИШОК	1 бр	3 бр	КРАСТАВИЧКИ (кисели, марионовани)	150	450
АСПЕРЖИ неизчистени	500	1500	ЛАПАД	3000	9000
АСПЕРЖИ варени	400	1200	ЛЕЩА	1/3 чаша	1 чаша
БАМЯ	210	630	ЛУК (зелен) накълцан	200	600
БАМЯ варена	450	1350	ЛУК (стар нарязан на ситно)	120	360
БОБ (зелен, жълт)	210	630	ЛЮЦЕРНА (кълнове)	неограничено	неограничено
БОБ (зелен, жълт) готвен	200	600	МАГДАНОЗ	300	900
БОБОВИ КЪЛНОВЕ	220	660	МАРУЛЯ (айсбергова салата)	500	1500
БРОКОЛИ неизчистени	220	660	МАРУЛЯ (нарязана)	570	1710
БРОКОЛИ стебла	200	600	МОРКОВИ	130	390
БРОКОЛИ пресни изчистени само стебла	250	750	МОРКОВИ (замразени)	170	510
БРОКОЛИ замразени по етикет	500	1500	НОХУТ (суров, на киснат)	1/4 чаша	3/4 чаша
БРОКОЛИ Бондуел по етикет	530	1590	ПАТЛАДЖАН	310	930
БРЮКСЕЛСКО ЗЕЛЕ (ако е замразено - 222 гр.)	180	540	ПИПЕР / ЧУШКИ червени нарязани	210	630
КЕСТЕНИ нечистени	24	72	ПИПЕР / ЧУШКИ зелени нарязани	300	900
ГРАДИНСКА ЖЛЪЧКА	неограничено	неограничено	ПИПЕР / ЧУШКИ жълти	170	510
ГУЛИЯ	60	180	ПИПЕР / ЧУШКИ ЛЮТИ	120	360
ГЪБИ	4 чаши	12 чаши	ПИПЕР / ЧУШКИ сушени	40	120
ГЪБИ печурка	400	1200	ПИПЕР / ЧУШКИ печени консервирани	330	990
ГЪБИ манатарка сушена	90	270	ПРАЗ сготвен	1 1/4 чаша	4 чаши
ГЪБИ манатарка сурова	560	1680	РЕПИЧКИ (нарязани)	500	1500
ГЪБИ шитаке	210	630	РЯПА пюре	1 1/4 чаша	4 чаши
ГЪБИ шитаке сушена	15	45	СНЕЖЕН ГРАХ	1 1/4 чаша	4 чаши
ДЖИНДЖИФИЛ пресен	55	165	СОЕВИ КЪЛНОВЕ	110	330
ДОМАТЕН СОС (сравни с етикета)*	1/4 чаша	3/4 чаша	СПАНАК непочистен	820	2460
ДОМАТИ неизчистени, небелени	320	960	СПАНАК почистен листа	450	1350
ДОМАТИ изчистени, белени	250	750	СПАНАК замразен	700	2100
ДОМАТИ ЧЕРИ	2 1/4 чаши	7 чаши	ТИКВИЧКИ (нарязани)	430	1290
ДОМАТИ сушени без мазнина	20	60	ТУЧЕНИЦА	250	750
ДОМАТЕНО ПЮРЕ домашно без сол	120	360	ФАСУЛ (зелен, жълт)	1 1/2 чаша	4 1/2 чаши
ЗЕЛЕ (кисело)	260	780	ФАСУЛ (черен)	1/2 чаша	1 1/2 чаша
ЗЕЛЕ (изчистено)	270	810	ХУМУС	1/4 чаша	3/4 чаша
ЗЕЛЕ (червено)	170	510	ЦЕЛИНА - СЕЛЪРИ	640	1920
ЗЕЛЕ КИТАЙСКО ПЕ-ТЦАЙ	250	750	ЦЕЛИНА корен	120	360
ЗЕЛЕ КИТАЙСКО ПАК-ЧОЙ	750	2250	ЦИКОРИЯ	10 чаши	
ЗЕЛЕ САВОЙСКО	300	900	ЧУШКИ ЛЮТИ - тип "Шипка"	240	720
КАРФИОЛ	3 чаши	9 чаши	ЧУШКИ ЛЮТИ (халапеньо)	2 2/3 чаши	8 чаши
КЕЙЛ	110	330			

ВЪГЛЕХИДРАТИ					
ЗЕЛЕНЧУЦИ (СУРОВ ВИД) - ПРИЕМЛИВ ИЗБОР	Междинно	Основно	ПЛОДОВЕ - ДОБЪР ИЗБОР	Междинно	Основно
БОБ (зрял, суров)	1/4 чаша	3/4 чаша	СИНИ СЛИВИ	2 бр	6 бр
КАРТОФ	60	180	СЛИВИ	2 бр	6 бр
ФАСУЛ печен	1/4 чаша	3/4 чаша	ЧЕРЕШИ	8 бр	24 бр
ФАСУЛ препечен	1/3 чаша	1 чаша	ЧЕРНИЦА	110	330
СЛАДКИ КАРТОФИ	50	150	ЯГОДИ	150	450
СЛАДКИ КАРТОФИ печени	1/4 чаша	3/4 чаша	ЯБЪЛКА	80	240
СЛАДКИ КАРТОФИ пюре	2 1/2 с.л	7 1/2 с.л	ЗЪРНЕНИ ХРАНИ (добър избор)		
ПЪЩЪРНАК	70	210	ЕЧЕМИК сух	15	45
ГРАХ консерва	140	420	ЕЧЕМИК варен	1/4 чаша	3/4 чаша
ГРАХ суров	100	300	ОВЕСЕНИ ТРИЦИ	20	60
ТИКВА (сурова)	150	450	ОВЕСЕНИ ЯДКИ	20	60
ЦАРЕВИЦА КОНСЕРВА	55	165	ПЛОДОВЕ - приемлив избор (неблагоприятни въглехидрати с висока плътност)		
ЦВЕКЛО ЧЕРВЕНО варено	110	330	ЛИМОНОВ СОК прясно изцеден	130	390
ПЛОДОВЕ (добър избор)			ПЛОДОВЕ (Лош избор)		
АРОНИЯ	80	240	АНАНАС (суров)	75	225
БОЙСЕН (хибрид малина-къпина)	1 чаша	3 чаши	АНАНАС консерва в сок	60	180
БОРОВИНКИ (сини)	75	225	БАНАН	1/3 бр	1 бр
БОРОВИНКИ (замразени)	90	270	БОРОВИНКИ (червени)	120	360
ВИШНИ	10 бр	30 бр	ФУРМИ	15	45
ГОДЖИ БЕРИ	15	45	ДИНЯ (нарязана на кубчета)	130	390
ГРЕЙПФРУТ РОЗОВ	140	420	НАР	60	180
ГРЕЙПФРУТ БЯЛ	110	330	МАНГО	80	240
ГРОЗДЕ бяло и черно	60	180	ПАПАЯ (нарязана на кубчета)	100	300
ДРЕНКИ	10 бр	30 бр	ПОМЕЛО	100	300
ДЮЛЯ	70	210	ПЪПЕШ (жълт)	125	375
КАЙСИИ	3 бр	9 бр	ПЪПЕШ МЕДЕНА РОСА	110	330
КАСИС	210	630	РАЙСКА ЯБЪЛКА	70	210
КИВИ	1 бр	3 бр	СМОКИНИ	55	165
КЪПИНИ	210	630	СТАФИДИ	12	36
КРУША	1/2 бр	1 1/2 бр	СУШЕНА АРОНИЯ	1/4 чаша	3/4 чаша
ЛАЙМ	115	345	СУШЕНИ СИНИ СЛИВИ/КАЙСИИ	10	30
ЛИМОН	2 бр	6 бр	СУШЕНИ БОРОВИНКИ	10	30
МАКИ БЕРИ (сушено)	10	30	БОРОВИНКИ СОК	80	240
МАЛИНИ	1 1/3 чаша	4 чаши	ГРЕЙПФРУТ СОК	95	285
МАНДАРИНИ	1 бр	3 бр	ГРОЗДОВ СОК	65	195
НАР	60	180	ДОМАТЕН СОК	280	840
НЕКТАРИНА	1/2 бр	1 1/2 бр	СОК ОТ НАР	60	180
ПОМЕЛО	100	300	СОК ОТ АНАНАС	90	270
ПОРТОКАЛ (малък)	100	300	СОК ОТ ЛАЙМ	1/2 чаша	1 1/2 чаша
ПОРТОКАЛ, МАНДАРИНА (консерва)	1/3 чаша	1 чаша	ПОРТОКАЛОВ СОК	75	225
ПРАСКОВА	110	330	ЛИМОНАДА	1/4 чаша	3/4 чаша
ПРАСКОВИ (консервирани - без захар)	3/4 чаша	2 чаша	ЯБЪЛКОВ САЙДЕР	1/3 чаша	1 чаша
ПЮРЕ ОТ ЯБЪЛКИ (неподсладено)	1/3 чаша	1 чаша	ЯБЪЛКОВ СОК	90	270

## ВЪГЛЕХИДРАТИ

ДРУГИ (неблагоприятни въглеhidрати)	Междинно	Основно	ДРУГИ (неблагоприятни въглеhidрати)	Междинно	Основно
Английски мъфин	1/4 чаша	3/4 чаша	Просо	14	42
Брашно (бяло, пълнозърнесто)	14	42	Пуканки	1 1/2 чаша	4 1/2 чаши
Булгур	14	42	Пшеница (натрошена - суха)	1 1/2 ч.ч	4 1/2 ч.ч
Галета	13	39	Сироп Агаве	12	36
Елда/Гречка суха	15	45	Сироп-Кленов	2 ч.л.	6 ч.л.
Захар, кафява	8	24	Сладолед (премиум)	3 с.л	9 с.л
Захар, гранулирана	5	15	Сладолед, обикновен	50	150
Захар, сладкарска	8	24	Сливов сос	2 ч.л.	6 ч.л.
Захар, пудра	8	24	Сос -Барбекю	2 с.л.	с.л.
Какао	10	30	Спагети пълнозърнести	15	45
Кетчуп	35	105	Спагети сурови	13	39
Кленов сироп	15	45	Сухар пълнозърнест	15	45
Киноа	14	42	Тортила (царевична) 15 см	1 бр.	3 бр.
Кифла боровонки мини	17	51	Тортила (брашно) 20 см	1/2 бр.	1 1/2 бр.
Конфитюр или желе	15	45	Тортила чипс	15	45
Кракери (грахам)	12	36	Фиде	15	45
Кракери (солени)	4 бр.	12 бр.	Хляб (бял)	18	54
Кроасан без пълнеж	15	45	Хляб (пълнозърнест)	25	75
Крутони	1/4 чаша	3/4 чаша	БОРОДИНСКИ Хляб	75	225
Кускус	12	36	Царевичен хляб (просеник)	17	51
Лимец	14	42	Царевично нишесте	15	45
Мед	1/2 с.л	1 1/2 с.л	Чипс (картофен)	14	42
Агаве	12	36	Юфка, с яйца (варена)	40	120
Нишесте	4 ч.л.	12 ч.л.	<b>АЛКОХОЛ</b>		
Овесени ядки (инстантни/ преработени)	25	75	БИРА (тъмна, нормална)	220 мл.	660 мл.
Ориз, (бял, кафяв) варен	12	36	БИРА ( светла )	260 мл.	780 мл.
Палачинка (13 см.)	1/2 бр	1 1/2 бр	ВИНО	130 мл.	390 мл.
Петмез фурми	13	39	ТВЪРД АЛКОХОЛ (30 - 40 % )	30 мл.	90 мл.
Поничка	1/3 бр	1 бр			

## ВЪГЛЕХИДРАТИ

СВАРЕНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ	Междинно	Основно	СВАРЕНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ	Междинно	Основно	СВАРЕНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ	Междинно	Основно
	Чаша (250 мл)			Чаша (250 мл)			Чаша (250 мл)	
Благоприятни въглехидрати Добър избор	Чаша (250 мл)		Благоприятни въглехидрати Добър избор	Чаша (250 мл)		Неблагоприятни въглехидрати Приемлив избор	Чаша (250 мл)	
АРТИШОК	1 бр	3 бр	КАРФИОЛ	4	12	БОБ/ФАСУЛ (зрял) печен	1/4 ч.ч - 50г	3/4 ч.ч - 150г
АРТИШОК (сърцевина)	2 1/4	6 3/4	КЕЙЛ	2 1/2	7 1/2	БОБ (пържен)	1/4	3/4
АСПЕРЖИ (28 стръка)	2 1/4	6 3/4	КИСЕЛО ЗЕЛЕ (консерва)	неогран.	неогран.	БОБ ШАРЕН (пинто)	1/4	3/4
БАМБУК (стръкчета)	3 3/4	11 1/4	ЛЕЩА	1/3	1	ГРАХ	3/4	2 1/4
БАМЯ (нарязана)	2 3/4	8 1/4	ЛУК (сварен, печен)	1/2	1 1/2	КАРТОФ (пюре)	1/4	3/4
БОБ / ЧЕРВЕН	1/4	3.Nis	НАХУТ	1/4 ч.ч	3/4 ч.ч	КАРТОФ (печен)	1/3	1
БОБ / ЧЕРЕН	1/2	1 1/2	ПАТЛАДЖАН	1 1/2	4 1/2	КАРТОФ (сварен)	1/3 ч.ч - 50г	1ч.ч - 150г
БОК ЧОИ	6 1/2	19 1/2	ПРАЗ ЛУК	1 1/4	3 3/4	КАРТОФИ (пържени)	43 г (7 рез.)	129 г (21 рез.)
БРОКОЛИ	1 1/2	4 1/2	РЯПА - вид "Търнип" (пюрирана)	1 1/4	3 3/4	КАРТОФ СЛАДЪК (печен)	1/4	3/4
БРЮКСЕЛСКО ЗЕЛЕ	1 1/4	3 3/4	РЯПА - вид "Търнип" -ЛИСТАТА (нарязани)	7	21	КАРТОФ СЛАДЪК (пюриран)	2 ½ с.л - 36 г	7 ½ с.л - 108 г
ГЪБИ (сварени)	2	6	СПАНАК (накълцан)	4 1/2	13 1/2	ЛИМСКИ ФАСУЛ	1/4	3/4
ДОМАТЕН СОС	1/2	1 1/2	ТИКВИЧКИ (жълти и зелени)	2 3/4	8 1/4	МОРКОВИ (нарязани)	1	3
ДОМАТЕНО ПЮРЕ	1/2	1 1/2	ТИКВА - СПАГЕТИ	1	3	НУДЪЛС ЯЙЧЕНИ СВАРЕНИ	1/4	3/4
ЕЧЕМИК	1/4	3.Nis	ТИКВИЧКИ (на грил)	180 гр	540 гр	ОРИЗ (бял, кафяв) сварен	1/5	3/5
ЗЕЛЕ (прясно)	1 2/3	4 1/3	ФАСУЛ (зелен, жълт)	1 1/2	4 1/2	ПЪРЖЕНИ КАРТОФИ	5 рез	5 рез
			ХУМУС	1/4	3/4	ПЪЩЪРНАК	1/3	1
						ТИКВА	1/2 ч.ч - 100г	1 ½ ч.ч - 300г
						ТИКВА ЦИГУЛКА	1/2 ч.ч - 100г	1 ½ ч.ч - 300г
						ЦАРЕВИЦА	1/4	3.Nis
						ЦВЕКЛО	1/2	1

## МАЗНИНИ

МОНОЕНАСИТЕНИ - ДОБЪР ИЗБОР	Междинно	Основно	МОНОЕНАСИТЕНИ - ДОБЪР ИЗБОР	Междинно	Основно	ПРИЕМЛИВ ИЗБОР (ниско съдържание на наситени мазнини)	Междинно	Основно
АВОКАДО чистено	10	30	<b>ЯДКИ</b>			МАЙОНЕЗА (лека)	1 ч.л.	3 ч.л.
АВОКАДО ОЛИО	2	6	БАДЕМИ (цели)	3 бр	9 бр	МАЙОНЕЗА (обикновена)	2	6
БАДЕМОВО МАСЛО	2	6	БАДЕМИ (настъргани)	1 ч.л.	3 ч.л.	ОРЕХИ обелени и нарязани	1 ч.л.	3 ч.л.
БАДЕМОВО ОЛИО	2	6	ОРЕХИ	1 бр	3 бр	РАПИЧНО ОЛИО	1/3 ч.л.	1 ч.л.
ГУАКАМОЛЕ	1 с.л.	3 с.л.	ЛЕШНИЦИ	3 бр	9 бр	СОЕВО ОЛИО	2	6
ЗЕХТИН	2	6	КАШУ	3 бр	9 бр	СУСАМОВО ОЛИО	2	6
КАНОЛОВО ОЛИО	2	6	КАКАОВИ ЗЪРНА	3 гр	9 гр	<b>ЛОШ ИЗБОР</b>		
КОКОСОВО ОЛИО	2	6	КЕДРОВИ ЯДКИ	2 гр	6 гр	Nutela	5	15
КОНОПЕНО СЕМЕ	3	9	МАКАДАМИЯ	1 бр	3 бр	Сметана	1 с.л.	3 с.л.
ЛЕНЕНО СЕМЕ	5	15	СУСАМ НЕБЕЛЕН	3 гр	9 гр	Сметана заквасена	1/2 с.л.	1 1/2 с.л.
МАКАДАМИЯ - ОЛИО	2	6	ФЪСТЪЦИ	6 бр	18 бр	Сметана заквасена лека	1 с.л.	3 с.л.
МАСЛИНИ БЕЗ КОСТИЛКА	11	33	ШАМ ФЪСТЪК	3 бр	9 бр	Крема сирене, леко	1 ч.л.	3 ч.л.
МАСЛИНИ ДЖЪМБО С КОСТИЛКА	12	36				Масло	1/3 ч.л.	1 ч.л.
ФЪСТЪЧЕНО МАСЛО (натурално)	3	9				Парченца бекон (Hormel, истински)	2 ч.л.	6 ч.л.
ФЪСТЪЧЕНО ОЛИО	2	6				Свинска мас	2 ч.л.	6 ч.л.
ЯДКОВИ ТАХАНИ/ПАСТИ	3	9				Крема сирене	1 ч.л.	3 ч.л.
ЧИЯ	5	15						

1. Избор: Класифицирахме всеки избор на храна като най-добър, приемлив или лош. Изборът на протеини и мазнини, богат на моноенаситени мазнини и ниско съдържание на наситени мазнини и арахидонова киселина, се счита за най-добър.

Въглехидратите с нисък гликемичен товар, което означава, че не повишат бързо нивата на кръвната захар, също се считат за най-добри.

2. Количество: Използваните мерки са: **ч.ч = чаена чаша** (250 мл-Пример:1 1/2 ч.ч. = една чаша и половина, 2 2/3 ч.ч = две чаши и три четвърти), **с.л = супена лъжица**, **ч.л = чаена лъжичка**, **рез=пръчици (пържени картофи)**.

3. Количеството на всяка храна, което можете да имате, за МЕЖДИННО хранене се равнява на един блок, а на ОСНОВНО на три блока от дадените протеини, въглехидрати или мазнини. При използване на повече от един вид протеини, въглехидрати или мазнини трябва да се взема в предвид количеството на всички и да се сумира за да се постигне желаните вид хранене. Например за протеини в ОСНОВНО хранене сме избрали ТЕЛЕШКО ФИЛЕ, ПАСТЪРМА и СВИНСКА ШУНКА (деликатесна). От всеки вид протеин трябва да се вземат 1/3 от нужното количество за ОСНОВНО хранене ако това беше единственият източник на протеин т.е. ТЕЛЕШКО ФИЛЕ (1/3 от 105 гр. = 35 гр.), ПАСТЪРМА (1/3 от 84 гр. = 28 гр.) и СВИНСКА ШУНКА (1/3 от 120 гр. = 40 гр.). По този начин се изчисляват количествата и за смесени въглехидрати и мазнини.