

Tabele cu exemple de Unitati Glucidice (UG)

Pâinea si produsele de panificatie

Produse de panificatie	Cantitatea în grame/1 UG
Pâine graham	20 g (feliu cu grosime de 1 cm)
Pâine de grâu și secară	20 g (feliu cu grosime de 1 cm)
Pâine integrală	20 g (feliu cu grosime de 1 cm)
Pâine cu cereale	20 g (1 feliu)
Pâine de secară	20 g (feliu cu grosime de 1 cm)
Pâine de secară albă	20 g (feliu cu grosime de 1 cm)
Pâine crocantă	15 g (1/2 felii)
Chiflă fărâmițată	14 g (1 lingură rasă)
Pâine crocantă	12 g (1 feliu)

Trebuie să controlați cantitatea de produse de panificație consumată în cursul unei zile, deoarece în timpul unei mese, poate duce la creșterea glicemiei.



Produsele pe baza de cereale

Produsele pe baza de cereale	Cantitatea în grame/1 UG
Paste făinoase fierte (mici)	50 g (1/3 cană)
Paste făinoase fierte (mari)	50 g (1/2 cană)
Crupe și orez după fierbere	45 g (3 linguri)
Germenii de grâu	22 g
Fulgi de ovăz	20 g (2 linguri rase)
Paste făinoase nefierte	15 g (2 linguri rase)
Fulgi de porumb	15 g (3 linguri)
Făină: de grâu, de cartofi, de secară	15 g (1 lingură cu vârf)
Arpacăș și orez înainte de fierbere	14-15 g (1 lingură rasă)

Trebuie să controlați cantitatea de produse din cereale consumată pe parcursul zilei, deoarece în timpul unei mese, acestea pot duce la creșterea glicemiei.



Cartofi si plantele leguminoase

Plantele leguminoase si cartofi	Cantitatea în grame/1 UG
Bob	120 g (±1 cană-250 ml)
Mazăre verde	100 g (1/2 cană)
Mazăre verde conservată (fără zeamă)	100 g (1/2 cană)
Porumb (știuleți)	100 g (1/2 știulete)
Soia (boabe uscate)	60 g (4 linguri)
Cartofi	60 g (1 bucată - mic)
Porumb (boabe)	50 g (aprox. 3 linguri)
Porumb conservat (fără zeamă)	50 g (3 1/2 linguri)
Fasole albă (boabe uscate)	20 g (12 bucăți)
Mazăre (boabe uscate)	20 g (1 lingură cu vârf)
Linte roșie (boabe uscate)	20 g (1 1/2 linguri)

Plantele leguminoase și cartofii fac parte dintr-o grupă de legume care se consumă cu mare atenție, deoarece cresc semnificativ glicemia.



Laptele si bauturile lactate

Laptele și băuturile lactate	Cantitatea în ml/1 UG
Lapte	200 ml (1 cană)
Lapte de capră	200 ml (1 cană)
Chefir	200 ml (1 cană)
Lapte bătut	200 ml (1 cană)
Iaurt	170 g (2/3 cană)
Lapte condensat	100 ml (4 linguri)
Lapte praf gras	30 g
Lapte praf degresat	20 g (3 linguri rase)

Trebuie să ții-neți sub control cantitatea de lapte și de băuturi lactate și orele la care consumi aceste alimente, deoarece cauzează creșterea semnificativă a glicemiei.



Fructe

Fructe	Cantitatea în grame/1 UG
Pepene galben	300 g
Zmeură	170 g (1 medie)
Rodie	150 g (1 cană)
Căpșune	150 g
Fragi	150 g (16 bucăți medii)
Avocado	140 g
Mandarine	130 g (3 mediu)
Pepene roșu	120 g (1 felie mică)
Coacăze albe și roșii	120 g (2/3 cană)
Grepfruit	110 g (1/2 mare)
Piersici	110 g (2 mici sau 1 mare)
Kiwi	100 g (1 medie)
Afine	100 g (2/3 cană)
Cireșe	100 g (20 bucăți)
Pară	100 g (1 mică)
Măr	100 g (1 mediu)
Nectarine	100 g (1 bucată)
Portocală	100 g (1 medie)
Vișine	100 g (25 bucăți)
Mango	80 g (1/2 bucată)
Caise	80 g (2 bucăți)
Prune	80 g (6 bucăți mici)
Struguri	60 g (8 boabe mari)

Nucile	Cantitatea în grame/1 UG
Semințe de floarea-soarelui decojite	80 g
Nuci	80 g
Alune de pădure	80 g
Semințe de dovleac	80 g
Migdale	50 g
Sucuri	Cantitatea în ml/1 UG
Suc de roșii	300 ml
Suc de legume	200 ml
Suc de grepfruit	110 ml
Suc de morcovi	100 ml
Suc de coacăze negre	80 ml