



Описание диеты Аткинса

[Сайт о диетах и здоровом питании Fit-and-eat.ru](http://Fit-and-eat.ru)

В последнем столбце указан значок, разрешающий или запрещающий продукт для диеты Аткинса:

- ✓ Продукт разрешён на диете Аткинса
- ⚠ Продукт разрешён в ограниченных количествах
- 🚫 Продукт запрещен на диете Аткинса

На основании данной таблицы можно самостоятельно разрабатывать меню в соответствии с правилами диеты Аткинса.

Продукт, 100 гр	Белки	Жиры	Углеводы	Чистые углеводы	Калории	
Фрукты						
абрикос	1,4	0,4	11,1	9,2	48	🚫
ананас	0,5	0,1	13,1	11,7	50	🚫
апельсин	0,9	0,1	11,7	9,4	40	🚫
арбуз	0,6	0,2	7,5	7,1	30	⚠
банан	1,1	0,3	22,6	20,2	89	🚫
виноград	0,3	0,4	17,1	16,2	67	🚫
вишня	1,1	0,2	16	13,8	63	🚫
гранат	1,7	1,2	18,7	14,8	83	🚫
грейпфрут	0,7	0,1	10,7	8	42	🚫
дыня	0,8	0,2	8,2	7,3	34	⚠
киви	1,1	0,5	14,7	11,7	61	🚫
клубника	0,7	0,3	7,7	5,7	32	⚠
лимоны	1	0	5,4	3,1	29	⚠
малина	1,2	0,7	11,9	5	52	⚠
мандарин	0,8	0,3	8,1	7,4	40	⚠
помело	0,7	0,4	10,2	8,3	39	🚫
свити	0,4	0,6	14,2	11,6	65	🚫
слива	0,7	0,3	11,4	10	46	🚫
смородина черная	1,4	0,4	15,4	12,6	63	🚫
финики	2,4	0,4	75	68	282	🚫
хурма	0,8	0,4	33,5	26,2	127	🚫
черника	0,7	0,3	14,5	12,1	57	🚫
яблоко	0,3	0,2	13,6	11,2	52	🚫
Мясо						
баранина	23	30	0	0	372	✓
вырезка свиная	20,6	3,5	0	0	120	✓
говядина нежирная	20	3	0	0	150	✓
желудки индейки	17	4,5	0	0	130	✓
индейка	25	9	0	0	185	✓
кролик	20,1	5,6	0	0	136	✓
куриная голень	19	8,7	0	0	160	✓
куриная грудка	21	2,5	0	0	114	✓
куриные бедра	17	15	0	0	211	✓
куриные окорочка	21,3	11	0	0	185	✓
курица	18,6	10	0	0	210	✓
лопатка свиная	17	22	0	0	257	✓
печень индейки	17,8	16,3	2,3	2,3	228	✓
печень куриная	17	4,8	0,7	0,7	119	✓
сало свиное	6	71	0	0	720	✓
свиная грудинка	14,3	33,3	0	0	357	✓
свиная корейка	20,7	9	0	0	170	✓
свиная лопатка	17	18	0	0	236	✓

свинина	13	22	0	0	267	✓
свиное бедро	17	19	0	0	235	✓
свиной ошеек	16	23	0	0	267	✓
сердце индейки	16	5,1	0,4	0,4	128	✓
телятина	30	1	0	0	131	✓
хамон	37	19	0,1	0,1	250	✓
язык говяжий	15	13	0	0	210	✓
язык свиной	16,3	17,2	0	0	225	✓
Рыба						
аргентина	17,6	2,5	0	0	92	✓
барабулька	19,3	3,8	0	0	117	✓
белый амур	19	6	0	0	130	✓
горбуша	22,5	8,5	0	0	165	✓
дорадо	18	3	0	0	96	✓
икра красная	24	17	3	3	264	⚠
икра минтая	28	2	0	0	130	✓
каarp	19	6	0	0	130	✓
кефаль	19,3	4	0	0	117	✓
килька	17	8	0	0	137	✓
конгрио	19	2	0	0	96	✓
минтай	12,2	0,4	0	0	56	✓
окунь	19,3	0,92	0	0	91	✓
пангасиус	21	4,5	0	0	105	✓
сайра	23	6	0	0	158	✓
сельдь атлантическая	17	9	0	0	158	✓
сельдь иваси	20,5	11,1	0	0	189	✓
семга	23	12	0	0	203	✓
сибас (лаврак)	18,4	2	0	0	94	✓
скумбрия	16,4	21,4	0	0	258	✓
судак	21	1,3	0	0	97	✓
треска	17,8	0,7	0	0	82	✓
Морепродукты						
кальмар	18	2,2	0	0	75	✓
крабовые палочки	8,4	2,3	9,8	9,8	96	⊘
креветки	18	1,1	0	0	85	✓
мидии	11,9	2,2	3,7	3,7	86	⚠
морская капуста	1,7	0,6	9,8	8,9	43	⊘
Овощи						
баклажаны	1	0,2	5,7	2,3	24	✓
брокколи	2,8	0,4	6,6	4	34	⚠
горошек зеленый	5,4	0,4	14,4	9,4	81	⊘
икра кабачковая	1	8,4	6,4	4	105	⚠
кабачки	1,2	0,2	3,4	2,2	16	✓
капуста белокочанная	1,3	0,1	5,8	3,2	25	⚠
капуста пекинская	1,1	0,2	2,2	1,1	12	✓
капуста цветная	3	0,3	5	3	26	⚠
картофель	2	0	17	14	75	⊘
лук зеленый (перо)	1	0,5	5,7	3,9	27	⚠
лук репчатый	1,1	0,1	9,3	6	41	⚠
морковь	0,9	0,2	9,6	6,7	34	⚠
огурец	0,7	0,1	3	2	15	✓
перец болгарский	1	0,2	6,3	5,6	27	⚠
перец чили	0,7	0,3	4,6	2,9	21	✓
петрушка	3	0,8	6,3	3	36	⚠
помидор (томат)	1	0	3,8	2,6	22	✓
редис	0,7	0,1	3,4	1,8	17	✓
руккола	2,6	0,7	3,7	2,1	25	✓
салат айсберг	0,9	0,1	3	1,2	14	✓
свекла	1,6	0,2	9	6,5	43	⚠

сельдерей (зелень)	0,7	0,2	3	1,4	16	✓
сельдерей (корень)	1,5	0,3	9,2	7,4	42	⚠
спаржа	2,2	0,1	3,9	1,8	20	✓
томатная паста	4,3	0,5	18,9	14,8	82	⊘
Укроп	3	1	7	4	43	⚠
фасоль	23,3	0,9	60,3	45,1	333	⊘
фасоль стручковая	1,8	0,2	7,2	4,2	31	⚠
цуккини	1,2	0,3	3,3	2,4	17	✓
чеснок	6,4	0,5	33	29	149	⊘
шпинат	2,9	0,4	3,6	1,4	23	✓
щавель	2	0,7	3	0,2	22	✓
Растительные масла						
масло оливковое	0	100	0	0	884	✓
масло подсолнечное	0	100	0	0	884	✓
Молочные продукты						
кефир 1%	3,1	1	4,1	4,1	36	⚠
масло сливочное	0,8	73	1,3	1,3	665	✓
молоко 1%	3,4	1	4,9	4,9	42	⚠
молоко цельное (3,25%)	3,1	3,25	4,7	4,7	61	⚠
сливки 10%	3	10	4	4	118	⚠
сметана 20%	2,8	20	3	3	206	⚠
сыр	20	30	2,9	2,9	360	✓
сыр "Дружба" 55%	11,5	23,1	0	0	254	✓
сыр адыгейский	16,5	18	0,8	0,8	235	✓
сыр бри	22	23	0,6	0,6	297	✓
сыр камамбер	9	25	0,5	0,5	305	✓
сыр моцарелла	22,2	22,3	2,2	2,2	300	✓
сыр пармезан	35,8	25,8	3,2	3,2	392	⚠
сыр раклет	25	27	0,5	0,5	345	✓
сыр рикотта	11	13	3	3	174	⚠
сыр фета 20%	16,3	19,9	0,7	0,7	253	✓
творог 5%	15,9	5	1,9	1,9	117	✓
творог 9%	14	9	2	2	145	✓
творог нежирный 0%	15	0,6	1,8	1,8	73	✓
Крупы, каши, зерновые						
гречневая крупа	13,2	3,4	71,5	70,5	343	⊘
кукуруза	9,4	4,7	74,3	67	365	⊘
овсяные хлопья	12,7	6,2	67,5	57	375	⊘
пшеничная крупа	10,7	2	75,3	62,6	340	⊘
рисовая крупа	6,8	0,6	81,7	78,8	370	⊘
Хлебобулочные изделия						
хлеб белый (пшеничный)	10,9	3,6	48,5	45	266	⊘
хлеб черный (ржаной)	8,5	3,3	48,3	42,5	258	⊘
Соусы, приправы						
аджика острая	2,6	0	16,4	16	77	⊘
бастурма	19	12	0	0	187	✓
горчица	6,2	11	11,6	11,4	172	⊘
майонез 50%	0,2	50	4,7	4,7	471	⚠
майонез 72%	0,6	72	4,9	4,9	670	⚠
майонез легкий 30%	0,32	30,5	7,2	7,2	304	⚠
майонез экстра-легкий 8%	1	8	10,2	10,2	110	⊘
уксус бальзамический	0,7	0,1	29	29	113	⊘
Безалкогольные напитки						
Fanta	0	0	11,7	11,7	48	⊘
pepsi	0	0	11	11	42	⊘
апельсиновый сок	0,7	0,2	10,4	10,2	45	⊘
вода	0	0	0	0	0	✓
томатный сок	0,8	0,1	4,2	3,7	17	⚠
Алкоголь						

вино полусухое	0	0	1,5	1,5	88	⚠
вино сухое	0	0	0,4	0,4	76	⚠
виски 38%	0	0	0,1	0,1	250	⚠
водка	0	0	0	0	231	⚠
пиво Stella Artois	0,2	0	4,6	4,6	43	⚠
пиво светлое	0,2	0	3,5	3,5	35	⚠
пиво темное	0,3	0	5,5	5,5	48	⚠
шампанское полусладкое	0,2	0	8	8	88	🚫
шампанское полусухое	0,3	0	4,5	4,5	74	⚠
Другие продукты						
желатин	85,6	0,1	0	0	335	✓
имбирь	1,8	0,8	17,8	15,7	80	🚫
крахмал картофельный	0	0	91	90	380	🚫
мёд	0,3	0	82,4	82	304	🚫
оливки зеленые	1	15	3,5	0,6	145	✓
оливки черные	0,8	11	6,3	3,1	115	⚠
сахар	0	0	99,8	99,8	387	🚫
шампиньоны	3,1	0,3	3,1	2,1	27	✓
шоколад молочный	7,7	29,7	59,4	56	535	🚫
шоколад черный	6,1	38,3	52,4	44,5	579	🚫
яичный белок	10,9	0,17	0,7	0,7	52	✓
яичный желток	15,9	26,5	3,6	3,6	322	⚠
яйцо куриное	12,6	9,5	0,7	0,7	143	✓
Орехи, семечки						
арахис	25,8	49,2	16,1	7,6	567	⚠
бразильский орех	14,3	66,4	12,3	4,8	656	⚠
грецкий орех	15,2	65,2	13,7	7	654	⚠
кешью	18,2	43,9	30,2	26,9	553	🚫
миндаль калифорнийский	20	52	21,6	10,4	572	🚫
орехи лесные	14,4	61	16,7	7	640	⚠
семечки подсолнечника	20,8	51,5	20	11,4	584	🚫
семечки тыквы	30,2	49	10,7	4,7	559	⚠
фисташки	20,3	45,3	27,5	17,2	562	🚫