**Таблица продуктов богатых углеводами**

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукты (100 г)** | **Углеводы (г)** |
| Ржаной хлеб | 53 |
| Рис | 79 |
| Пшеничный хлеб | 53 |
| Ячменная крупа | 75 |
| Пшенная крупа | 71 |
| Пшеничная мука | 79 |
| Макароны | 75 |
| Гречневая крупа | 69 |
| Овсяные хлопья | 68 |
| Фасоль | 61 |
| Горох | 60 |
| Сахар | 100 |
| Яблоки | 12 |
| Груши | 11 |
| Лимонный сок | 2 |
| Яблоки | 12 |
| Пчелиный мед | 76 |
| Грейпфрут | 5 |
| Клубника | 6 |
| Персики | 7 |
| Абрикосы | 8 |
| Свежие сливы | 9 |
| Черешня | 12 |
| Виноград | 16 |
| Дыня | 5 |
| [Апельсины](http://properdiet.ru/poleznye_produkti/page2/523-polza-apelsina-i-ego-kaloriynost/) | 7 |
| Малина | 6 |
| Киви | 11 |
| Бананы | 19 |
| Изюм | 64 |
| Смородина | 5 |
| Ежевика | 6 |
| Чернослив | 40 |
| Курага | 43 |