

An open notebook with a brown cover and a white page on the right. The notebook is placed on a wooden surface. To the left of the notebook, there is a white cup of coffee on a saucer, a white plate, and a pair of glasses. The text on the notebook page is in Russian.

Как легко считать Хлебные Единицы (ХЕ)

Простые правила для
кухни: без сложных
формул и медицинской
терминологии.



Что такое ХЕ? Это просто «мерная ложка»

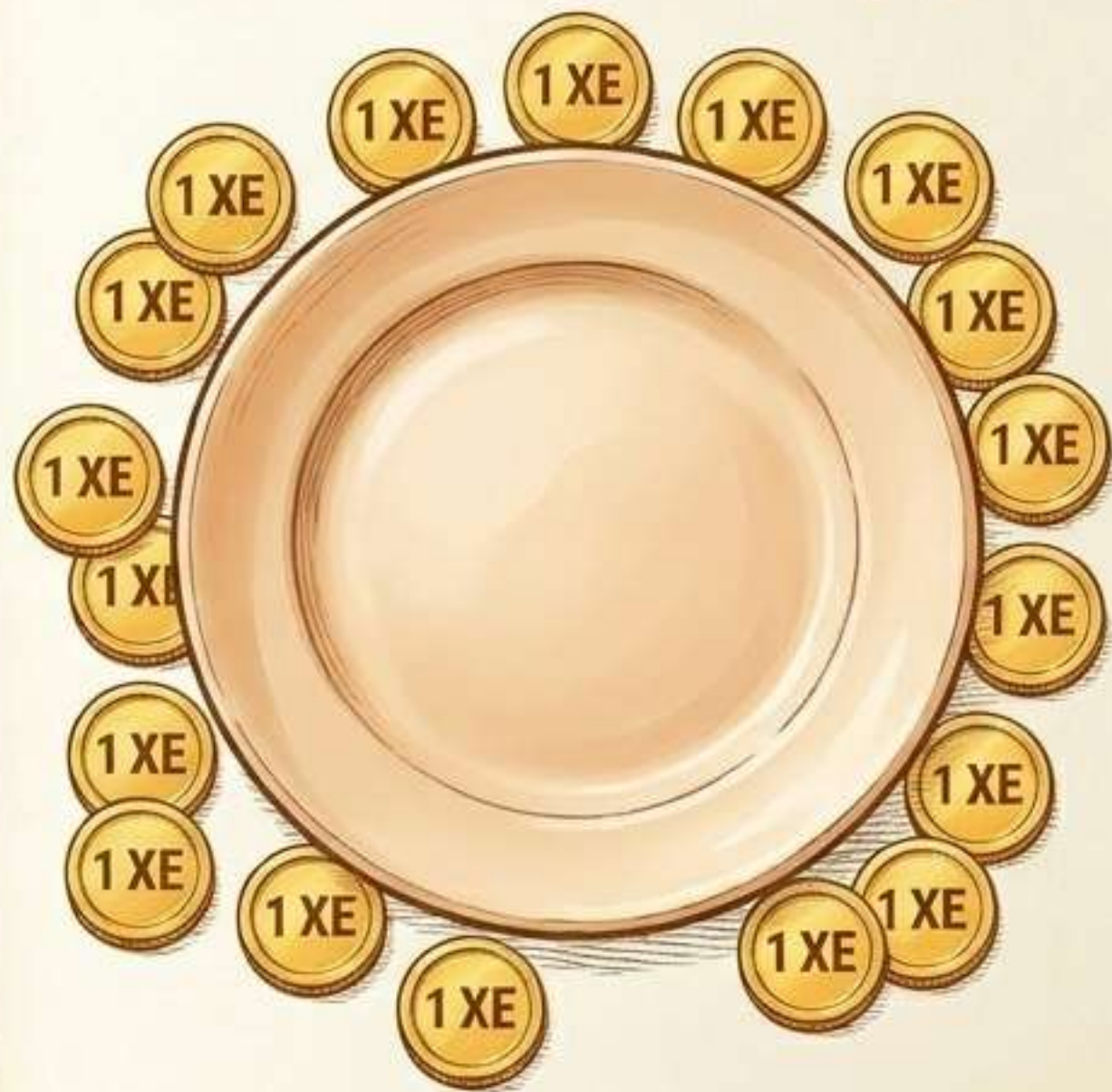
Хлебная Единица (ХЕ) — это способ измерить углеводы.

1 ХЕ = 10–12 грамм углеводов.

Именно они повышают сахар в крови.

Секрет:
Чтобы было
проще, всегда
ищите **число**
10 или 12.

Ваш ежедневный бюджет ХЕ



В день: **18–24 ХЕ** всего.



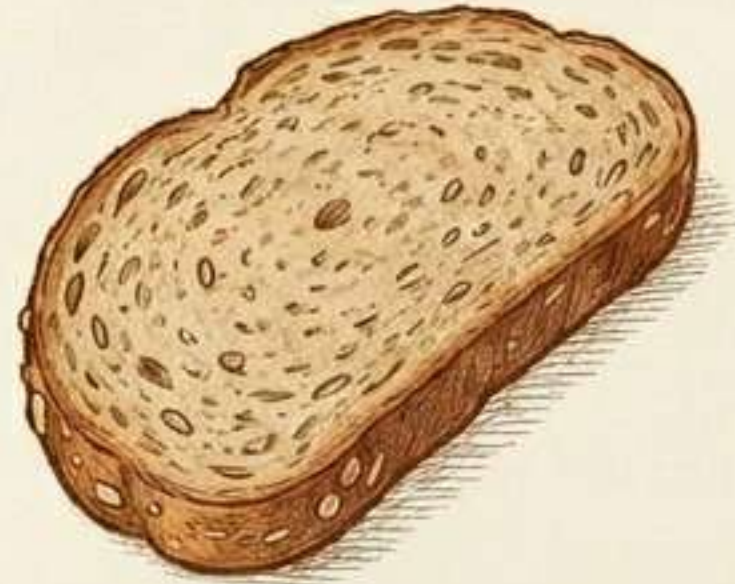
За один раз (завтрак, обед или ужин): **НЕ БОЛЕЕ 7 ХЕ.**

Как выглядит 1 ХЕ?



**1 среднее
яблоко (100 г)**

= 1 ХЕ



**1 кусок хлеба
(20–25 г)**

= 1 ХЕ



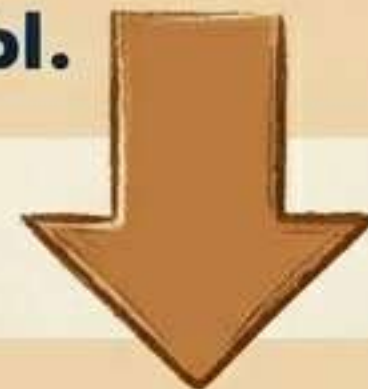
**1 ст. ложка
сухой крупы (15 г)**

= 1 ХЕ

Читаем этикетки в магазине: 2 простых шага



Шаг 1: Найдите слово «Углеводы на 100 г». Не смотрите на калории или жиры.



Шаг 2: Разделите эту цифру на 10 (или 12). Это и есть ваши ХЕ!

Практика: Считаем магазинный йогурт



$$5 + 5 = 10 \text{ грамм}$$

- Баночка весит **200 г.**
- На этикетке:
5 г углеводов на 100 г.
- В целой баночке:
10 грамм углеводов.

Вывод:
Это ровно 1 ХЕ!

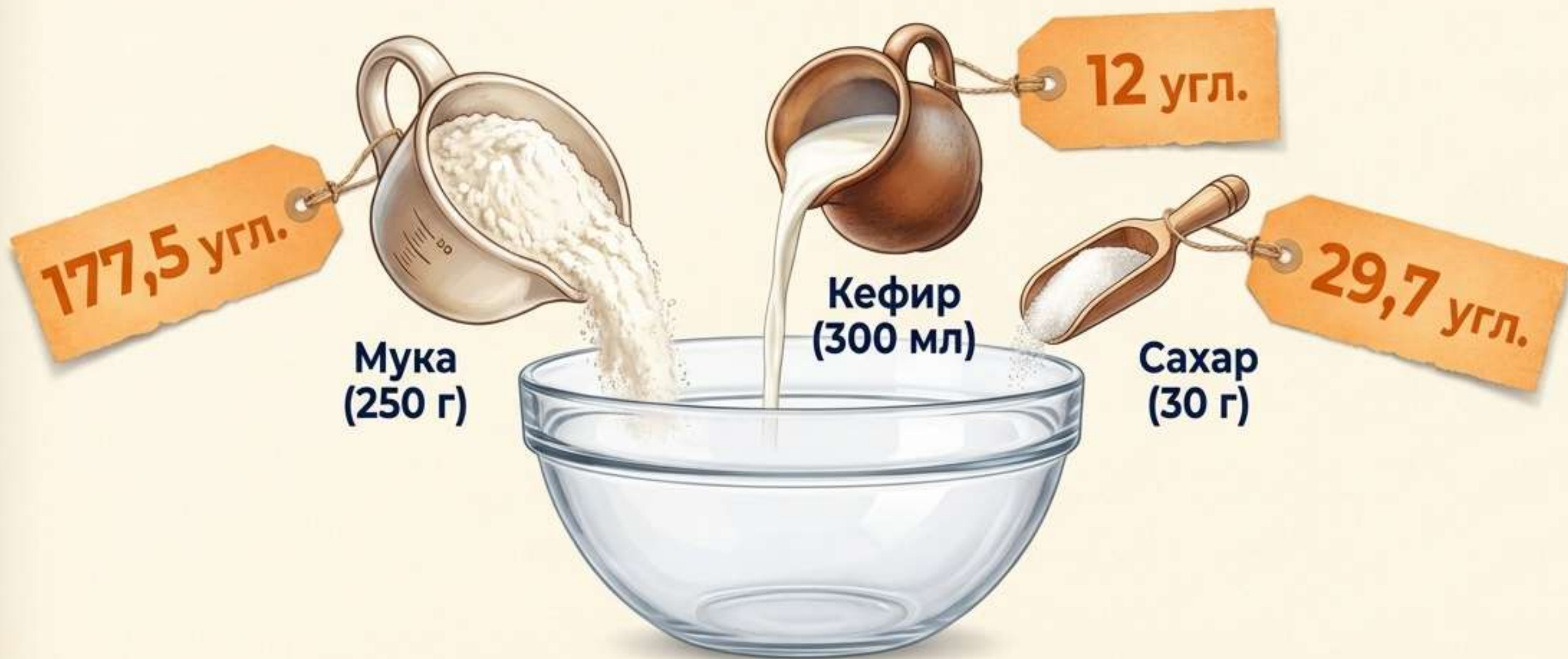
Главное правило домашней кухни

Кухонные весы — ваш лучший друг!



Чтобы посчитать **ХЕ**
в сложных блюдах
(супы, каши, выпечка),
углеводы нужно
считать до того,
как блюдо сварится.

Мастер-класс: Домашние блинчики (Шаг 1 из 3)



Взвешиваем каждый продукт и узнаем его «стоимость» в углеводах по таблице. Складываем всё в одну миску.

Мастер-класс: Домашние блинчики (Шаг 2 из 3)



**Вся миска
теста =
219
углеводов**

При жарке или варке углеводы никуда не исчезают. В нашем тесте навсегда спрятано 219 углеводов. Что дальше?

Мастер-класс: Домашние блинчики (Шаг 3 из 3)

$$219 \longrightarrow \div 12 \longrightarrow = 18,2$$



$$219 \text{ (миска)} \div 12 \text{ (блинчиков)} = 18,2$$

Если вы испекли 12 одинаковых блинчиков, просто разделите общее число на количество штук.
В одном блинчике – 18,2 грамма углеводов.

Переводим блинчик в ХЕ



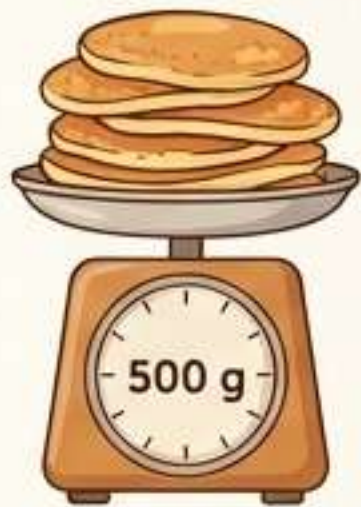
Вспоминаем наше главное правило: **1 ХЕ = 10–12 грамм.**

Наш блинчик весит **18,2** грамма углеводов.

Цена одного блинчика:
примерно 1,5 ХЕ.

Теперь вы знаете, сколько блинчиков поместится в ваш обеденный бюджет (до 7 ХЕ)!

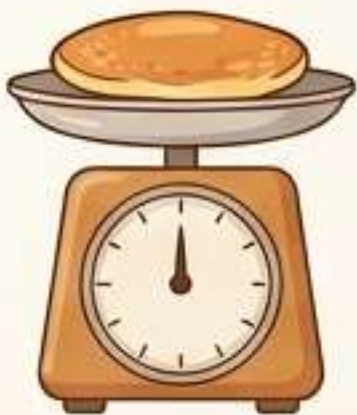
А если блинчики получились разного размера?



Взвесьте все готовые блины (например, вышло 500 г).



Делим общие углеводы (**219**) на общий вес (**500**) и умножаем на 100 = **43,8** угл. в 100 граммах.



Взвесьте свой один блинчик и посчитайте его ХЕ!

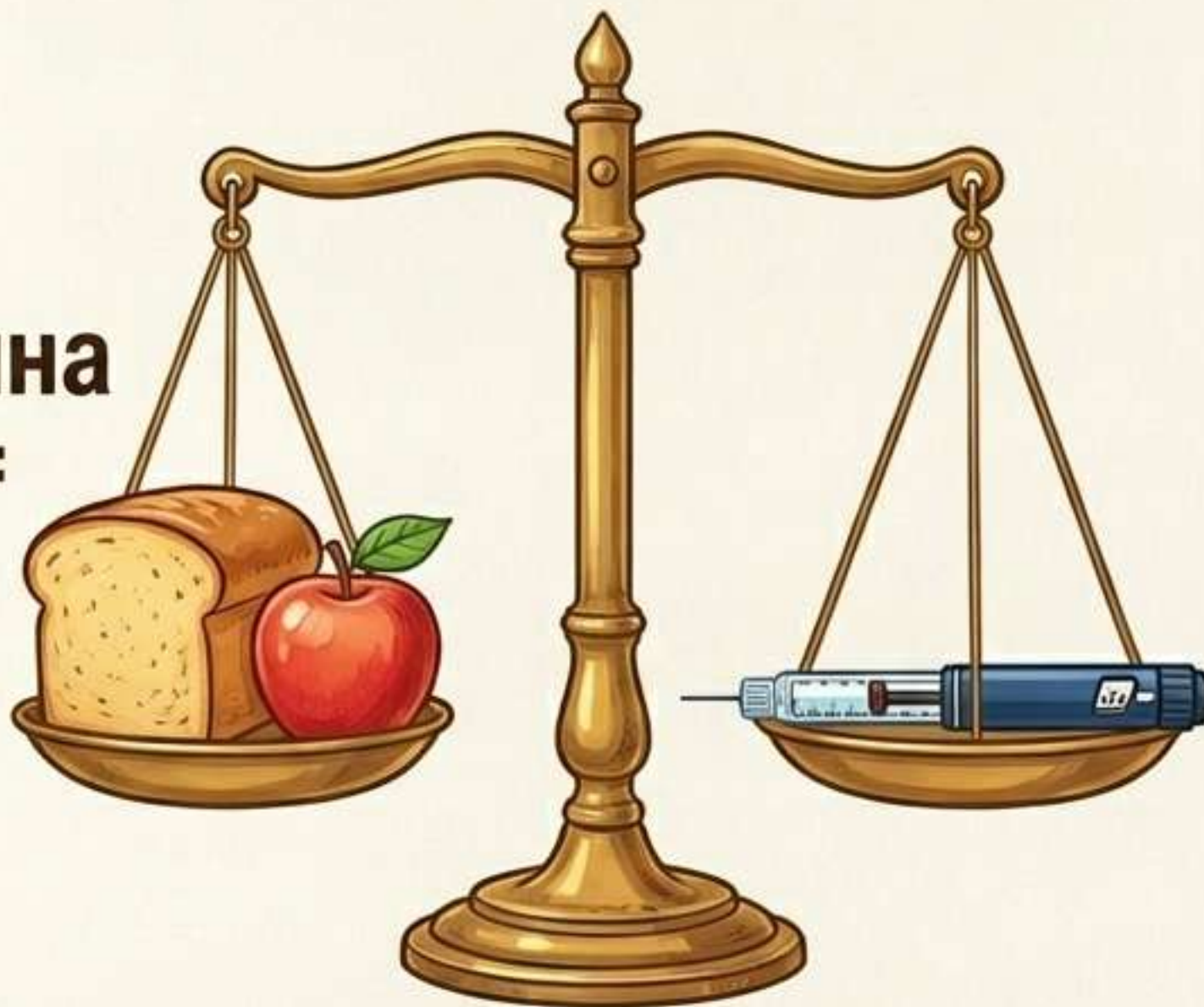
Приятная новость: Продукты, которые не считаем!



При приготовлении блюд вам не нужно считать всё подряд. **Яйца, соль и разрыхлитель** практически не содержат углеводов. Они ничего не стоят в вашем бюджете XE!

Почему это так важно для здоровья?

**Слишком
много инсулина
на вашу еду =
сахар резко
падает.**



**Слишком
мало
инсулина
= сахар
повышается.**

Точный подсчет сохраняет ваш баланс!

Ваша шпаргалка на холодильник



1. Норма: **1 ХЕ = 10–12 г** углеводов.
2. Бюджет: Максимум **7 ХЕ** за один прием пищи.
3. Этикетки: Ищем только «Углеводы **на 100 г**» и делим на **10**.
4. Подготовка: Взвешиваем сырые продукты на весах до варки.