

На данном сайте находится программа для расчёта энергоёмкости питания при сахарном диабете и для тех, кто просто хочет соблюдать диету. Расчёт основывается на содержании в выбранных продуктах белков, жиров и углеводов. Итоговые результаты отображаются в ХЕ - хлебных единицах, ккал - килокалориях и кДж - килоджоулях.

[Программа расчёта калорий в продуктах по ХЕ, кДж, ккал для диеты при сахарном диабете находится здесь.](#)

Для расчёта введите в поле "Вес, гр." - массу **напротив** продуктов питания, которые вы используете при приготовлении пищи. Остальные ячейки нужно оставить **пустыми**

! Для удобства после окончания просмотра группы продуктов и выбора нужных, вы можете кликнуть на + в верхнем левом углу группы продуктов(на жёлтом фоне) и не выбранные продукты питания скроются! Для показа скрытых продуктов нужно нажать ещё раз на него. После окончательного выбора нужно нажать кнопку "Рассчитать" (в конце списка) или нажать кнопку "Enter" ("Ввод" на клавиатуре). После нажатия на данную кнопку происходит расчёт содержания белков, жиров, углеводов, Хлебных Единиц, энергоёмкости в ккал и кДж в продуктах, выбранных раньше.

Если вас не устраивают показатели, можете в таблице результатов изменить массы выбранных ранее ингредиентов и нажать кнопку "Пересчитать". Так же можно составить меню по дням, выбрав день и время и нажать кнопку добавить! Перейти в меню на неделю можно [по ссылке](#)

*Автор не несёт ответственности за данные в базе и расчёт программы.