



Список продуктов для здорового питания

согласно рекомендациям ВОЗ и ФГУБ ФИЦ Питания и биотехнологий



КАТЕГОРИЯ

ПОЗИЦИИ

Крупы и зерновые	Прочие крупы и зерн. Хлопья зерновые Чечевица
Масло растительное	Масло оливковое Масло раст. Прочие
Орехи	Арахис Грецкий орех Кедровый орех Кешью Миндаль Фундук
Питание для спортсменов	Питание для спортсм.
Сухие завтраки, мюсли	Мюсли
Гот.блюда охл.ПРИЛ	Фрукты ПРИЛ
Бакалея диабетическая	Белковая продукция Варенье, мёд diab. Заменитель сахара Клетчатка, отруби Напитки диабетичес. Сухие завтраки diab. Зефир,мармелад diab. Кексы, выпечка diab. Конфеты диабетичес. Печенье, вафли diab. Торты, пироги diab. Шоколад, бат. diab.
Кондитерка диабетическая	
Замороженное мясо птицы	Курица-разделка с/м
Рыба замороженная	Рыба с/м тушки Рыба с/м филе,стейки
Замороженная плодовоовощная продукция	Овощные смеси с/м Грибы с/м Картофель с/м Ягоды с/м
Замороженные полуфабрикаты	Котлеты с/м Пельмени Блины с/м Вареники, сырники с/м
Замороженные морепродукты	Замороженные креветки Замороженные морепродукты
Яйца	Яйца куриные Яйца перепелиные
МП РХ _Мясо,мясные продукты	Кролик д/ПР Гребешок мор.д/ПР Кальмар д/ПР
МП РХ _Охлажд.рыбн.продукты	Треска д/ПР Тунец д/ПР Форель д/ПР
МП РХ _Птица	Индейка д/ПР Перепела д/ПР Цыплята д/ПР
Молоко и молочные продукты	Молоко цельное Творог Сметана Творожная масса Сливки
Растительные аналоги	Растительные напитки Раст.аналог.трад.мол Раст.аналоги густые Раст.аналоги питьев. Раст.аналоги прочие
Соврем.кислом.прод-ия	Прочие кислом.прод.
Сыры	Сыры растительные
Традиц.кислом.прод-ия	Творог зерненный
Мясо и П/Ф охлажденные	Растительное мясо Свинина Субпродукты из мяса
Овощи	Огурцы свежие Морковь Корнеплоды
Овощи/Грибы	Грибы свежие Зерновые, бобовые Кабачки, бакл.,тыква Капустные Огурцы свежие Перец свежий Томаты свежие
Овощи/Зелень	Зелень свежая Корнеплоды П/ф овощные свежие Проростки Микрозелен Салаты зеленые Салаты зелёные мытые
Фрукты/Экзотика	Апельсины СП Виноград Груши, айва Дыни, арбузы Цитрусовые Экзотические фрукты
Фрукты/Ягоды	Бананы Вес. орехи, сухоф-ты Косточковые Свежевыжатые соки
Птица и П/Ф охлажденные	Изд.из курицы охл Индейка-раздел. охл Курица-разделка охл. Индейка натуральная
Собственное производство	Курица диетическая Курица натуральная Фарш из индейки Фарш из курицы Фарш из говядины Телятина мясокостная
Птица СП	П/ф из птицы
Охлажденные морепродукты, ракообразные	Морепродукты охл.
Рыба живая	Рыба живая
Рыба охлажденная	Рыба стейки охл. Рыба тушка охл.
Рыба СП	П/ф из рыбы, морепр.
Икра	Икра лососевая Икра осетровая Икра других видов
Рыбная кулинария	Прочая рыбная кулин.
ФК П/ф из птицы	П/ф из птицы
Вода	Вода