

## «Пищевой светофор» ФКУ

### Красный список

Продукты, запрещённые к употреблению

Мясо и мясные изделия	Баранина, говядина, свинина, мясо птиц, колбасы, паштеты, сардельки, сосиски, субпродукты, мясные деликатесы
Рыба и рыбные продукты	Рыба морская и речная, рыбные консервы, икра, крабовые и рыбные палочки, креветки, моллюски, пасты и паштеты, раки
Творог и сыры	Творог, творожки, творожные массы и сырки, брынза, сыры твердые и мягкие, сыры и сырки плавленые, сырные пасты
Хлеб и хлебобулочные изделия	Мука (пшеничная, ржаная, овсяная, гречневая), хлеб белый и черный, хлебные палочки, баранки, булочки, печенье, сушки, торты
Крупа и хлопья	Крупа гречневая, пшено, толокно, крупа манная, ячневая, хлопья овсяные «Геркулес»
Соевые продукты	Мука соевая, продукты из сои (в том числе заменители мяса), попкорн
Яйца	Все виды яиц
Орехи	Все виды орехов
Аспартам (код по европейской классификации Е-951)	Низкокалорийные напитки и жевательные резинки, содержащие искусственный подсластитель аспартам

## «Пищевой светофор» ФКУ

### Жёлтый список

Основа перечня – количество продукта, обеспечивающее потребление 50 мг фенилаланина

Молоко и молочные продукты	Молоко, кефир, йогурт (с содержанием белка не более 2,8 г/100 мл) – 30 мл Молоко сгущенное с сахаром – 15 мл Пахта – 30 мл Сыворотка творожная – 120 мл Сметана-35 мл Сливки 35% жирности – 45 мл Сливки 10% жирности – 30 мл
Крупа и крупяные изделия	Рис отварной – 45 г Кукурузная крупа вареная (мамалыга) – 35 г Кукурузные хлопья – 15 г
Овощи	Картофель вареный в мундире – 80 г Картофель-фри или жареный – 55 г Чипсы – 45 г Картофельное пюре быстрого приготовления – 10 г Капуста цветная вареная – 30 г Брокколи сырная, вареная – 30 г Брюссельская капуста, вареная – 35 г
Овощные консервы	Икра баклажанная – 60 г Икра кабачковая – 50 г Шпинат-пюре – 50 г Горошек консервированный – 30 г

# «Пищевой светофор» ФКУ

## Зелёный список

Продукты, применяемые свободно (при условии учёта потребления фенилаланина)

Фрукты и ягоды	Свежие и консервированные (или приготовленные в сахаре): абрикосы, айва, ананас, апельсины, арбуз, виноград, гранат, груши, грейпфрут, гуава, дыня, ежевика, изюм, инжир (свежий), киви, клубника, крыжовник, лимон, малина, манго, мандарины, нектарины, оливки, персик (свежий), слива, смородина свежая (чёрная, красная, белая), терн, черника, чернокиви, шелковица, яблоки, фруктовые салаты, засахаренные ягоды и фрукты
Овощи и зелень	Артишок, баклажаны, брюква, кабачки, кресс-салат, капуста бело- и краснокочанная, каперсы, корнишон, лук-порей и репчатый, морковь, огурцы, пастернак, патиссоны, перец (красный, зеленый, желтый и оранжевый), помидоры, петрушка и любая зелень, ревень, редис, репа, свекла, сельдерей, салат-латук, тыква, фенхель, маринованные лук, чеснок, овощи, зелень
Крупа и зерновые	Мука рисовая и кукурузная, крахмал тапиоки, кукурузный и картофельный, тапиока, саго
Жиры и масла	Сливочное масло (содержание жира 82%, но не маргарина и низкожирное «масло», содержащее пахт), топленое масло, растительные масла всех видов (жидкие и твердые), лярд (внутренний свиной жир), топленые жиры (говяжий, свиной, куриный), сало свиное (шпиг, но не бекон)
Сахар и сладости	Сахар, фруктоза, глюкоза, молочный сахар, мальтодекстрин, солодовый экстракт, варенье, джемы, конфитюры, сиропы, мед, мармелад, леденцы, прозрачная карамель, сахарная вата, фруктовое мороженое (замороженный сок), йогурт фруктовый
Напитки	Питьевая вода, в том числе бутилированная и газированная, минеральные воды, газированные напитки (но не с аспартамом), соки, нектары, чай, черный кофе
Разное	Желирующие вещества (агар-агар, желатин, пектин, растительные смолы – камеди), пищевые ароматизаторы и красители (ваниль, ванилин, миндальная эссенция, перечная мята, шафран), горчица, душистые травы, перец, специи, уксус