



Название	В стакане (250 мл)	В столовой ложке	В чайной ложке	В одной штуке
Фрукты и Ягоды				
Апельсин	-	-	-	100-150 г
Брусника	140 г	-	-	-
Вишня	190 г	30 г	17 г	-
Земляника	150 г	25 г	-	-
Клубника	150 г	25 г	-	-
Клюква	145 г	-	-	-
Крыжовник	210 г	-	-	-
Лимон	-	-	-	50-70 г
Малина	150 г	25 г	-	-
Смородина красная	175 г	-	-	-
Смородина черная	155 г	-	-	-
Черника	200 г	-	-	-
Шиповник сухой	-	20 г	6 г	-
Яблоко	-	-	-	80-90 г
Яйца				
Белок яичный	11 шт	-	-	-
Желток яичный	12 шт	-	-	-
Яйцо без скорлупы	6 шт	-	-	-
Заправки, уксус				
Томат-пюре	220 г	25 г	8 г	-
Томат-паста	-	30 г	10 г	-
Уксус	-	15 г	5 г	-