

13. ХРАНИТЕЛНО СЪДЪРЖАНИЕ НА ПОТРЕБЕНИТЕ ПРОДУКТИ ОТ НАБЛЮДАВАНИТЕ СЕМЕЙСТВА

	До 250 лева	251 350 лева	351 450 лева	451 550 лева	551 650 лева	651 750 лева	751 850 лева	851 950 лева	951 1050 лева	1051 1150 лева	1151 1250 лева	Над 1251 лева	Общо
--	-------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	---------------------	----------------------	----------------------	---------------------	------

Средно дневно на лице - в грамове

Белтъци	56	75	87	90	94	99	102	107	109	111	117	126	99
растителни	49	57	61	62	62	64	68	67	69	69	71	75	64
животински	7	18	26	28	32	35	34	40	40	42	46	51	35
Маси	30	53	69	73	68	88	84	96	99	101	104	114	83
растителни	21	32	34	37	30	43	44	45	48	49	46	55	41
животински	9	21	35	36	38	45	40	51	51	52	58	59	42
Въглехидрати	338	411	461	459	474	505	507	524	538	530	549	573	495
растителни	334	403	450	447	460	489	493	506	520	513	529	555	480
животински	4	8	11	12	14	16	14	18	18	17	20	18	15

Структура

Белтъци	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
растителни	87,5	76,0	70,1	68,9	66,0	64,6	66,7	62,6	63,3	62,2	60,7	59,5	64,6
животински	12,5	24,0	29,9	31,1	34,0	35,4	33,3	37,4	36,7	37,8	39,3	40,5	35,4
Маси	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
растителни	70,0	60,4	49,3	50,7	44,1	48,9	52,4	46,9	48,5	48,5	44,2	48,2	49,4
животински	30,0	39,6	50,7	49,3	55,9	51,1	47,6	53,1	51,5	51,5	55,8	51,8	50,6
Въглехидрати	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
растителни	98,8	98,1	97,6	97,4	97,0	96,8	97,2	96,6	96,7	96,8	96,4	96,9	97,0
животински	1,2	1,9	2,4	2,6	3,0	3,2	2,8	3,4	3,3	3,2	3,6	3,1	3,0