

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	75	81	88	92	97	106	113	115	119	133	132	141	99
растителни	63	65	67	65	67	72	77	77	80	84	84	93	69
животински	12	16	21	27	30	34	36	38	39	49	48	48	30
Маси	41	53	62	70	74	83	89	96	105	110	131	124	77
растителни	26	29	31	30	30	32	33	37	41	39	43	49	32
животински	15	24	31	40	44	51	56	59	64	71	88	75	45
Въглехидрати	437	455	476	478	485	516	525	556	559	570	609	641	500
растителни	432	448	468	471	478	504	513	544	547	555	594	624	492
животински	5	7	8	7	7	12	12	12	12	15	15	17	8

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	84,0	80,3	76,1	70,7	69,1	67,9	68,1	67,0	67,2	63,2	63,6	66,0	69,7
животински	16,0	19,7	23,9	29,3	30,9	32,1	31,9	33,0	32,8	36,8	36,4	34,0	30,3
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	63,4	54,7	50,0	42,9	40,5	38,6	37,1	38,5	39,0	35,5	32,8	39,5	41,6
животински	36,6	45,3	50,0	57,1	59,5	61,4	62,9	61,5	61,0	64,5	67,2	60,5	58,4
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	98,9	98,5	98,3	98,5	98,5	97,7	97,7	97,8	97,9	97,3	97,5	97,3	98,4
животински	1,1	1,5	1,7	1,5	1,5	2,3	2,3	2,2	2,1	2,7	2,5	2,7	1,6