

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	74	87	87	98	100	105	111	119	130	120	138	146	102
растителни	61	67	65	70	69	71	76	78	87	79	87	94	71
животински	13	20	22	28	31	34	35	41	43	41	51	52	31
Маси	39	58	65	76	80	84	88	100	112	98	118	117	78
растителни	26	32	33	37	37	40	40	44	52	46	54	55	36
животински	13	26	32	39	43	44	48	56	60	52	64	62	42
Въглеhidрати	415	472	470	505	509	518	546	574	624	582	635	689	516
растителни	407	462	459	493	497	506	531	558	608	568	617	668	503
животински	8	10	11	12	12	12	15	16	16	14	18	21	13

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	82,4	77,0	74,7	71,4	69,0	67,6	68,5	65,5	66,9	65,8	63,0	64,4	69,6
животински	17,6	23,0	25,3	28,6	31,0	32,4	31,5	34,5	33,1	34,2	37,0	35,6	30,4
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	66,7	55,2	50,8	48,7	46,3	47,6	45,5	44,0	46,4	46,9	45,8	47,0	46,2
животински	33,3	44,8	49,2	51,3	53,7	52,4	54,5	56,0	53,6	53,1	54,2	53,0	53,8
Въглеhidрати	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	98,1	97,9	97,7	97,6	97,6	97,7	97,3	97,2	97,4	97,6	97,2	97,0	97,5
животински	1,9	2,1	2,3	2,4	2,4	2,3	2,7	2,8	2,6	2,4	2,8	3,0	2,5