

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

— ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ —

2-го типа



5 разнообразных вариантов ежедневного меню с калорийностью менее 1800 ккал



Белки
Жиры
Углеводы
Калории

ЗАВТРАК



Вариант 2	9,5
Гречневые блины (на 2 порции): 1 яйцо взбить с 1/2 стакана 1% кефира и ванилью, добавить 75 г гречневой муки, 20 г цельнозерновой муки, разрыхлитель, жарить на растительном масле (1 ст. л.)	8,5
	35,3
	262 ккал

Вариант 4	12,8
Тосты с ржаным хлебом (50 г), адыгейским сыром (50 г) и помидором (1 шт.)	7,7
	25,5
	244 ккал

Вариант 1	21,1
Каша (1/2 стакана цельнозерновых овсяных хлопьев залить 1,5 стакана молока 1% жирности, варить 10 мин, настаивать 5 мин) и 1 вареное яйцо	11,4
	42,9
	359 ккал

Вариант 3	28,2
Яичница-глазунья из 2 яиц с огурцом (1 шт.), 9% сыром (50 г) и свежей зеленью (укроп, петрушка)	19,9
	3,5
	312 ккал

Вариант 5	17,3
Мягкий обезжиренный творог (200 г), 1 груша с миндалем и ягодами (смородина, малина, черника)	6,8
	28,3
	238 ккал

ОБЕД



Вариант 2	19,9
Отварная белая фасоль (200 г) с томатным соусом (200 г томатов в собственном соку, долька чеснока, 3 веточки петрушки), 5–6 маслин, 1 ст. л. тертого твердого сыра	14,7
	26,8
	350 ккал

Вариант 4	67
Филе куриной грудки (200 г), тушеное с зеленой фасолью (150 г), болгарским перцем (150 г) и подсолнечным маслом (1 ст. л.), 1 средний огурец	17
	17,6
	496 ккал

Вариант 1	46
Болгарский перец (2 шт.) наполнить смесью (200 г сырого фарша индейки, 1/2 мелко нарезанной луковицы, 1 долька чеснока, 1/2 натертого огурца, петрушка) и тушить 20 мин с 1 ст. л. натурального йогурта	3
	34,5
	323 ккал

Вариант 3	44,7
Филе трески (150 г), запеченное с луком (1 шт.) и сыром (30 г)	31,9
Салат из свежей капусты (100 г) с тертой морковью (1 небольшая) и подсолнечным маслом (1 ст. л.)	17,7
	534 ккал

Вариант 5	23
2 небольших кабачка-цукини, запеченные со сметаной (10% жирность), твердым сыром (50 г) и итальянскими травами	30
Квашеная капуста (200 г) с подсолнечным маслом (1 ст. л.)	24
	454 ккал

ПОЛДНИК



Вариант 2 Салат из огурцов (2 шт., небольших), листьев салата (200 г), петрушки и оливкового масла (1 ст. л.)	3,4
	10,5
	9,2
	149 ккал
Вариант 4 Салат из моркови и яблок (1 тертая средняя морковь, 1 тертое яблоко) со сметаной (10% жирность, 1 ст. л.)	4,1
	5,7
	26,5
	177 ккал

Вариант 1 Мягкий обезжиренный творог (150 г), груша	11,1
	0,5
	17,9
	111 ккал

Вариант 3 Грецкий орех (2 шт.), мягкий обезжиренный творог (100 г)	9,4
	10,4
	2,1
	137 ккал

Вариант 5 Отварная гречка (200 г) с молоком 1% жирности (1 стакан)	12,6
	8,8
	38,8
	284 ккал

УЖИН



Вариант 2 Куриная печень (200 г), тушенная с 1 ст. л. подсолнечного масла Отварная цветная капуста (200 г) с зеленью	55,4
	23,0
	12,0
	480 ккал

Вариант 4 Гречка с грибами (200 г отварной гречки, 4–5 средних шампиньона, тушеные с подсолнечным маслом (1 ст. л.) с адыгейским сыром (50 г) и петрушкой	23,9
	25,8
	31,2
	466 ккал

Вариант 1 Творожная запеканка (200 г творога 1% жирности, 100 г отварной гречки и яблоко) со сметаной 10% (1 ст. л.)	38,1
	10,5
	28,8
	360 ккал

Вариант 3 Перловый плов (150 г отварной перловой крупы, тушеные с подсолнечным маслом (1 ст. л.) 100 г филе куриной грудки, болгарский перец (200 г), помидор (1 шт), 1/4 ч. л. порошка карри с петрушкой	37,7
	12,6
	49,8
	460 ккал

Вариант 5 Омлет (2 яйца, 100 мл молока 1% жирности), 1 ст. л. подсолнечного масла) с отварной зеленой фасолью (150 г) Салат из редиса (5 шт.) или зеленой редьки (100 г) с ароматным подсолнечным маслом (1 ст. л.)	21
	32,4
	17,4
	470 ккал

ВТОРОЙ УЖИН



Вариант 2 Печеное яблоко с корицей (150 г) и протоквашей 2,5% жирности (50 г)	2,0
	1,9
	22,5
	74 ккал

Вариант 4 Небольшая груша и классический тофу (50 г)	6,7
	3,6
	13,6
	107,8 ккал

Вариант 1 Мягкий обезжиренный творог (150 г) с петрушкой и яблоком	12,3
	0,2
	7,3
	79 ккал

Вариант 3 1 стакан кефира 1% жирности и цельнозерновой хлебец (2 шт.)	8
	2,7
	15,7
	130 ккал

Вариант 5 Ромашковый чай и тост из ржаного хлеба (25 г) с адыгейским сыром (30 г)	7,2
	4,5
	8,6
	114 ккал



Только для медицинских и фармацевтических работников.
Для распространения в местах проведения медицинских
или фармацевтических выставок, семинаров, конференций
и иных подобных мероприятий

ООО «Новartis Фарма»,
125315, Москва, Ленинградский проспект, дом 72, корпус 3
Телефон: +7 (495) 967-1270,
Факс: +7 (495) 967-1268
<https://www.novartis.ru>