



Показания: сахарный диабет.

Прием пищи 6 раз в сутки:

1-й завтрак, 2-й завтрак,
обед, полдник, ужин
и на ночь.

Технология приготовления:

вареные и запеченные изделия,
реже – жареные и тушеные.

Разрешаются:

Хлеб и мучные изделия – ржаной, белково-отрубной, белково-пшеничный, пшеничный из муки 2-го сорта, в среднем 300 г в сутки.

Супы – овощные, щи, борщи, свекольники, окрошка, слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами и разрешенными крупами, картофелем и фрикадельками.

Мясо, птица – нежирные говядина, телятина, свинина (обрезная, мясная), баранина, кролик, куры и индейки после отваривания, сосиски и колбаса диетические, язык, печень – ограниченно.

Рыба – нежирные виды, рыбные консервы в собственном соку или томате.

Молочные продукты – молоко и кисломолочные продукты, творог полужирный и нежирный, сметана – ограниченно, несоленый и нежирный сыр.

Яйца – 1-1,5 шт. в день всмятку, белковые омлеты.

Крупы – каша из гречневой, ячневой, пшенной, перловой, овсяной круп, бобовые.

Овощи – капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны, с ограничением: зеленый горошек, картофель, морковь, свекла. Можно в сыром виде.

Фрукты, сладкие блюда: свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде, желе, муссы, компоты, конфеты и печенье на ксилите, сорбите или сахарине.

Ограниченно мед.

Соусы и пряности – нежирные соусы на слабых мясных, рыбных и грибных бульонах, овощном отваре. Ограниченно: перец, хрен, горчица.

Напитки – чай, кофе с молоком, соки из овощей, малосладких фруктов и ягод, отвар шиповника.

Жиры – несоленое сливочное и топленое масло, растительные масла в блюда.

Исключаются:

Изделия из сдобного и слоеного теста, торты, крепкие, жирные бульоны, молочные супы с манной крупой, рисом, лапшой, жирные сорта мяса, утка, гусь, копчености, большинство колбас, копчености, жирные сорта рыб, соленая рыба, рыбные консервы в масле, икра, соленые сыры, сливки, сладкие творожные сырки, рис, манная крупа, ограничивают макаронные изделия, соленые и маринованные овощи, виноград, изюм, бананы, инжир, финики, варенье, конфеты, мороженое, виноградный и другие сладкие соки, газированные напитки и лимонады, животные и кулинарные жиры, алкогольные напитки. Суточное употребление сахара определяется врачом, зависит обычно от дозы инсулина.