

Меню

на кожен день
при цукровому
діабеті



25 щоденних варіантів харчування: Ваш вибір!

Сніданок



Перекус другий сніданок, ланч



Полуденок

Вечера



Перед сном

№1	Каша гречана / пшоняна / вівсяна / перлова	3-4 ст.л.	№2	Відварені цільнозернові макарони	3-4 ст.л.	№3	Омлет з овочами: перець болгарський, помідори, гриби, броколі 150-200 г	150-200 г	№4	Рис нешліфований / дикий / коричневий із морепродуктами	3-4 ст.л.	№5	Сирна запіканка: сир кисломолочний 5%, Манна каша або рис, морква або яблуко	100-130г
	Буряк відварений	2-3 ст.л.		Салат: капуста із зеленню/помідори, огірки/авокадо і тунець	150 г		Чай зелений			Капуста відварена (цвітна / брюссельська / броколі)	150-200 г		Чай зелений	2 ст.л.
№1	Ягоди (полуниця / малина / ожина / чорниця / вишня / черешня)	Жменька	№2	Персик	2 шт.	№3	Ягідне смузі (полуниця / малина / ожина / чорниця)	100 г	№4	Яблуко 1 шт.	1 шт.	№5	Сливи	3 шт.
№1	Овочевий суп	1 черпак	№2	Суп гороховий/із сочевицею	1 черпак	№3	Борщ український	1 черпак	№4	Суп із гарбуза	1 черпак	№5	Суп квасолевий	1 черпак
Обід	Риба (хек / тріска / минтай / короп), запечена в духовці	150 г	№2	Стейк із телятини	100 г	№3	Куряча грудка	100 г	№4	Салат: тунець із селерою та цибулею / капуста і зелений горошок	150 г	№5	Риба (хек / тріска / минтай / короп), тушкована з овочами	150 г
	Хліб цільнозерновий	30 г		Відварена морква	2 ст. л.		Салат із топінамбура	150 г		Хліб білковий	30 г		Хліб цільнозерновий	30 г
№1	Кавун	100 г	№2	Яблуко / запечене з корицею	1 шт.	№3	Абрикоси	3 шт.	№4	Ягоди (полуниця / малина / ожина / чорниця / вишня / черешня)	Жменька	№5	Груша ½ шт.	½ шт.
№1	М'ясо кролика, тушковане з овочами	150-200 г	№2	Риба (хек / тріска / минтай / короп), запечена в духовці	100 г	№3	Куряча грудка	100 г	№4	Риба (хек / тріска / минтай / короп), тушкована з овочами	150-200 г	№5	Стейк із телятини	100 г
	Хліб цільнозерновий	30 г		Відварена брюссельська капуста	100 г		Тушкований шпинат	100 г		Хліб цільнозерновий	30 г		Запечені в духовці кабачки, помідори, болгарський перець	150 г
№1	Кефір	1 склянка	№2	Йогурт без наповнювача	1 склянка	№3	Твердий сир 20% жирності	30 г	№4	Ряжанка	1 склянка	№5	Кефір	1 склянка
	Галетне печиво	1-2 шт.		Хліб із висівками	30 г		Чай трав'яний			Галетне печиво	1-2 шт.		Галетне печиво	1-2 шт.

Для кожного прийому їжі обрати один із представлених варіантів

* меню розроблено на основі рекомендацій наданих у джерелах

1. NIDDDHD. Diabetes Diet, Eating, & Physical Activity.

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/diet-eating-physical-activity>

Дата останнього візиту 22.10.21.

2. Калмикова Ю.С. Особливості лікувального харчування при цукровому діабеті. Педагогіка та психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013; 1: 30-33.

MAT-UA-2101546

sanofi