

ЯК ПРАВИЛЬНО СКЛАСТИ МЕНЮ ДЛЯ ДІАБЕТИКА?

Ознайомтеся з прикладами страв відповідно до Тарілки здорового харчування

ОМЛЕТ



ВІВСЯНКА



ЗНАЙТЕ СХЕМУ СКЛАДУ СТРАВ

Пам'ятайте всі елементи:

1 ФРУКТИ ТА ОВОЧІ З НИЗЬКИМ ВМІСТОМ КРОХМАЛЮ



наприклад, помідори, баклажани, салат, ягоди, цитрусові

2 СКЛАДНІ ВУГЛЕВОДИ



наприклад, макарони з цільного зерна, крупа ячна, гречка, вівсянка, висівки, хліб цільнозерновий, коричневий рис, кіноа

3 БІЛКИ



наприклад, бобові, риба, нежирне м'ясо, яйця, нежирні молочні продукти

4 РОСЛИННІ ЖИРИ



наприклад, оливкова олія, ріпакова олія, горіхи, насіння

КАНАПКА

