

МЕНЮ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ из расчета на 1600 ккал/сутки*

Расчет на 1600 ккал/сутки или на 13 ХЕ

1 ХЕ = 15 г чистых углеводов

Каша перловая	4 ст. л. отварной крупы	100 г	2 ХЕ	123 ккал
Бутерброд с сыром	1 шт	30 г хлеба и 60 г сыра	1 ХЕ	218 ккал
Вареное яйцо	1 шт		0 ХЕ	78 ккал
Чай/кофе/минеральная вода	1-2 стакана	250-500 мл	0 ХЕ	

Перекус

Яблоко	1 шт	100 г	1 ХЕ	61 ккал
--------	------	-------	------	---------

Обед

Суп с картофелем и мясом	1 тарелка	70 г картофеля, 30 г мяса	1 ХЕ	140 ккал
Макаронные изделия (отварные)	6 ст. л.	100 г	2 ХЕ	123 ккал
Куриная грудка (отварная/приготовленная на гриле/запеченная)		100 г	0 ХЕ	235 ккал
Салат из свежих овощей (капуста, огурцы, помидоры, зелень)		200г	0 ХЕ	
Чай/кофе/минеральная вода	1-2 стакана	250-500 мл	0 ХЕ	

Перекус

Клубника/смородина/черешня	1 блюдо	100 г	1 ХЕ	61 ккал
----------------------------	---------	-------	------	---------

Ужин

Творог малой жирности	¼ стакана	160 г	0 ХЕ	235 ккал
Клубника/смородина/черешня	1 блюдо	100 г	1 ХЕ	61 ккал
Каша овсяная	4 ст. л. отварной крупы	130 г	2 ХЕ	123 ккал
Чай/кофе/минеральная вода	1-2 стакана	250-500 мл	0 ХЕ	

Перекус

Кефир 1%	1 стакан	250 мл	1 ХЕ	61 ккал
Яблоко	1 шт	100 г	1 ХЕ	61 ккал

* Данное меню представлено в качестве примера. Точное количество калорий в представленном варианте составляет 1580 ккал. Составитель: Черникова Наталья Альбертовна. Доцент, кандидат медицинских наук кафедры эндокринологии и диабетологии с курсом эндокринной хирургии РМАПО.

Источник: Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – М.: Делли принт, 2008. – 276 с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Необходима консультация со специалистом. АККУ-ЧЕК является товарным знаком Roche.



ВЛИЯНИЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА САХАР КРОВИ

Roche

продукты, НЕ ПОВЫШАЮЩИЕ сахар крови



продукты, МЕДЛЕННО ПОВЫШАЮЩИЕ сахар крови



продукты, БЫСТРО ПОВЫШАЮЩИЕ сахар крови



СЛЕДИТЕ ЗА САХАРОМ КРОВИ

Акку-Чек Перформа Нано – стильное решение в миниатюрном дизайне для контроля над диабетом.

Информационный центр: 8-800-200-88-99
(звонок бесплатный для всех регионов России)

E-mail: info@accu-check.ru

Адрес в Интернете: www.accu-check.ru

АККУ-ЧЕК®

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

BGM-PWD-1.3/Version 1 DIA 495