



Меню программы

Сахарный диабет

(на примере одного дня)

ЗАВТРАК

Масло сливочное

Сыр Адыгейский

Каша гречневая с молоком без сахара

Омлет запечённый с овощами

Чай черный с лимоном



10г.

60г.

200г.

120г.

200г.

ПЕРЕКУС

Яблоко печёное



100г.

ОБЕД

Салат с морским коктейлем и томатами

Бульон из курицы с зеленью

Стейк из кефали

Овощи на гриле

Компот из сухофруктов



140г.

200г.

130г.

130г.

200г.

ПЕРЕКУС

Фрукт (Киви или Зеленое яблоко)

100г.

УЖИН

Салат с пекинской капустой

Суфле из Судака

Гречка Зелёная с овощами (морковь, сельдерей, паприка, лук)

Чай черный с лимоном

Хлеб Белый Черный Маисовый Бездрожжевой Хлебцы



140г.

130г.

130г.

200г.

60г.