

Сахарный диабет второго типа требует индивидуального подбора меню, поэтому если у вас выявили данное заболевание, обязательно обратитесь к врачу. Приведенное ниже меню при диабете является ориентировочным.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак: гречневая каша

Обед: луковый суп; Оссо буко или тушеная говядина с овощами

Полдник: печеные яблоки с творогом

Ужин: горбуша в мультиварке на овощной подушке

ВТОРНИК

Завтрак: каша из перловки на молоке

Обед: луковый суп; Оссо буко или тушеная говядина с овощами

Полдник: салат из белокочанной капусты с яблоком

Ужин: горбуша в мультиварке на овощной подушке

СРЕДА

Завтрак: пшеничная каша с тыквой в мультиварке (исключая изюм и сахар)

Обед: томатный суп-пюре; домашние сосиски из курицы+гарнир

Полдник: творог с ягодами

Ужин: тушеные кальмары с овощами + нарезка из свежих овощей



ЧЕТВЕРГ

Завтрак: фриттата с цуккини, шпинатом и томатами (на 1 порцию – 2 яйца)

Обед: томатный суп-пюре; домашние сосиски из курицы+гарнир

Полдник: сырники диетические

Ужин: тушеные кальмары с овощами + нарезка из свежих овощей

ПЯТНИЦА

Завтрак: сырники диетические

Обед: овощной суп-пюре в мультиварке; филе палтуса в духовке

Полдник: салат капуста с клюквой

Ужин: паприкаш из курицы