

Тарелка для диабетиков — это простой способ есть здоровую пищу и контролировать уровень сахара в крови. С её помощью вы легко создадите сбалансированное блюдо из овощей, белков и углеводов — без необходимости в подсчетах и измерениях. Просто возьмите тарелку!

ДИАМЕТР ВАШЕЙ ТАРЕЛКИ ДОЛЖЕН БЫТЬ НЕ БОЛЬШЕ 23 СМ!



1

- Спаржа
- Брокколи
- Капуста: цветная, боюссельская, зеленая, красная, китайская, белокочанная
- Морковь
- Сельдерей
- Огурец
- Баклажан
- Листовая зелень: салат-латук, шпинат, руккола, салатные смеси и др.
- Грибы
- Лук
- Лук-порей
- Зеленая фасоль, стручковый горошек
- Перец: болгарский, острый
- Кабачки разных сортов
- Редис или дайкон
- Помидоры

2

- Курица, индейка
- Яйца, сыр, творог
- Рыба: лосось, треска, тунец, тилapia, рыба-меч
- Моллюски, креветки, гребешки, мидии, омары
- Нежирные части говядины: лопатка, круглая часть, филейная часть, вырезка
- Нежирные куски свинины: центральная часть корейки и вырезка
- Постные мясные деликатесы

Растительные источники белка:

- Фасоль, чечевица, хумус
- Орехи и ореховые пасты
- Тофу
- Заменители мяса на растительной основе

3

- Крупы: коричневый рис, булгур, овес/овсянка, полента, киноа
- Цельнозерновые: хлеб, макароны, лепешки
- Крахмалистые овощи: кукуруза, тыква, зеленый горошек, пастернак, картофель, ямс
- Бананы
- Фасоль красная и черная
- Бобовые: нут, чечевица
- Фрукты и сухофрукты
- Молочные продукты: молоко, йогурт и заменители молока (например, соевое молоко)