

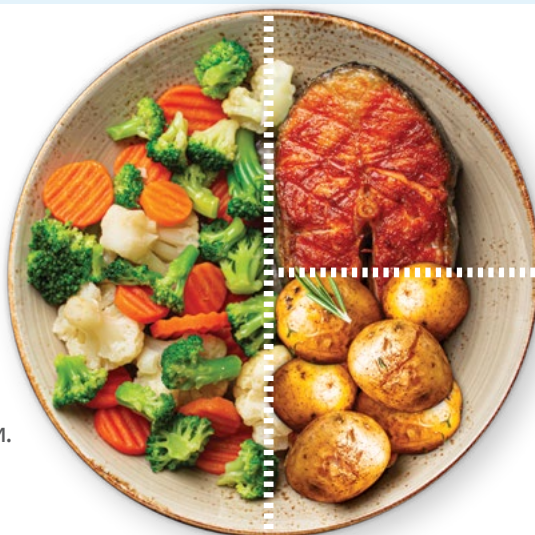
ПРИГОТОВЛЕНИЕ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПРИЕМА ПИЩИ

То, чем вы «заправляете» свой организм, может иметь большое значение для того, насколько хорошо вы контролируете сахарный диабет.



Отличный повод приготовить полезный прием пищи!

Иногда трудно понять, с чего начать, когда нужно спланировать здоровый прием пищи. «Метод тарелки» при сахарном диабете, рекомендуемый Американской диабетической ассоциацией, упрощает приготовление сбалансированного приема пищи.



Вот в чем он состоит:

Поделите свою тарелку на части

Нарисуйте мысленно линию по центру тарелки *. Затем разделите 1 половину на две части. Теперь на чашке должно быть 3 сектора — 1 большой и 2 малых.

Начните с овощей

Наполните самую большую часть овощами, которые не содержат крахмала. Это могут быть, например:

- Спаржа
- Брокколи
- Цветная капуста
- Сельдерей
- Стручковая фасоль
- Кудрявая капуста
- Салат-латук
- Грибы
- Шпинат
- Цукини

Теперь добавьте углеводы

В один из меньших секторов положите зерновые и крахмалистые продукты питания. Это могут быть, например:

- Фасоль (черная, обыкновенная, пинто)
- Хлеб
- Бурый рис
- Зеленый горошек
- Макароны
- Картофель
- Киноа
- Тыква
- Сладкий картофель/батат
- Тортилья

Затем добавьте белок

Во второй небольшой сектор добавьте «постный» белок. Это может быть:

- Курица
- Яйца
- Сыр с низким содержанием жира
- Лосось
- Тилапия
- Тофу
- Тунец
- Индейка

Добавьте фрукты и (или) молочные продукты

Добавьте порцию фруктов или молочных продуктов, таких как молоко, йогурт или и то, и другое, если это позволяет ваш план питания.

Пейте!

Чтобы дополнить прием пищи, добавьте низкокалорийный напиток, например воду, чай со льдом или кофе без сахара.

Жиры могут быть полезными

Если вы не уверены, можно ли вам жиры в рамках вашего плана питания, поговорите со своим диетологом или врачами, занимающимися лечением сахарного диабета. Затем, после консультации со специалистами по лечению, добавляйте полезные жиры, такие как авокадо и орехи, в небольших количествах. При приготовлении пищи используйте масла. В салаты попробуйте добавить орехи, семена и уксус.

Пора приступить к здоровой пище!

* На основании тарелки с диаметром 23 см



ПРИГОТОВЛЕНИЕ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПРИЕМА ПИЩИ

Завтрак

Овощи, не содержащие крахмал _____ _____ _____	Углеводы _____
	Калории: _____ Углеводы: _____
Калории: _____ Углеводы: _____	Белки _____
	Калории: _____ Углеводы: _____

Обед

Овощи, не содержащие крахмал _____ _____ _____	Углеводы _____
	Калории: _____ Углеводы: _____
Калории: _____ Углеводы: _____	Белки _____
	Калории: _____ Углеводы: _____

Ужин

Овощи, не содержащие крахмал _____ _____ _____	Углеводы _____
	Калории: _____ Углеводы: _____
Калории: _____ Углеводы: _____	Белки _____
	Калории: _____ Углеводы: _____

Фрукты и молочные продукты _____ _____ _____	Низкокалорийный напиток _____ _____ _____
Калории: _____ Углеводы: _____	Калории: _____ Углеводы: _____

Фрукты и молочные продукты _____ _____ _____	Низкокалорийный напиток _____ _____ _____
Калории: _____ Углеводы: _____	Калории: _____ Углеводы: _____

Фрукты и молочные продукты _____ _____ _____	Низкокалорийный напиток _____ _____ _____
Калории: _____ Углеводы: _____	Калории: _____ Углеводы: _____

Полезные жиры: _____
Калории: _____ Углеводы: _____

Полезные жиры: _____
Калории: _____ Углеводы: _____

Полезные жиры: _____
Калории: _____ Углеводы: _____

При приготовлении пищи пользуйтесь тарелками, изображенными выше. Попросите у врачей, занимающихся лечением сахарного диабета, брошюру NovoCare® «Планирование меню и подсчет углеводов». С ее помощью вы сможете узнать питательную ценность и размеры порций ваших любимых продуктов.



Вы можете сделать копии брошюры до начала планирования меню на всю неделю.

Послеобеденный перекус

Перекус _____ _____ _____
Калории: _____ Углеводы: _____

Вечерний перекус

Перекус _____ _____ _____
Калории: _____ Углеводы: _____

Ваш ежедневный план питания

Используйте поля ниже, чтобы указывать калории и углеводы за день. Вносите необходимые изменения, чтобы ваш план питания соответствовал вашим целям.

Завтрак	Калории	Углеводы
Овощи, не содержащие крахмал	_____	_____
Углеводы	_____	_____
Белки	_____	_____
Фрукты и молочные продукты	_____	_____
Низкокалорийный напиток	_____	_____
Полезные жиры	_____	_____
Всего для приема пищи:	_____	_____
Обед		
Овощи, не содержащие крахмал	_____	_____
Углеводы	_____	_____
Белки	_____	_____
Фрукты и молочные продукты	_____	_____
Низкокалорийный напиток	_____	_____
Полезные жиры	_____	_____
Всего для приема пищи:	_____	_____
Послеобеденный перекус		
Всего для перекуса:	_____	_____
Ужин		
Овощи, не содержащие крахмал	_____	_____
Углеводы	_____	_____
Белки	_____	_____
Фрукты и молочные продукты	_____	_____
Низкокалорийный напиток	_____	_____
Полезные жиры	_____	_____
Всего для приема пищи:	_____	_____
Вечерний перекус		
Всего для перекуса:	_____	_____
Всего за день:	<input type="text"/>	<input type="text"/>



ПРИГОТОВЛЕНИЕ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПРИЕМА ПИЩИ

Ознакомьтесь с советами о том, как включать другие продукты питания в свое меню, в брошюре «Планирование питания и подсчет углеводов».



Список покупок

Когда вы спланировали свое питание, используйте список покупок ниже, чтобы записать все, что вам нужно купить в магазине. Вы можете сделать копии этого списка, чтобы он у вас был каждый раз при совершении покупок.

Овощи, не содержащие крахмал

Углеводы

Фрукты

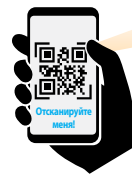
Молочные продукты

Белки

Низкокалорийные напитки

Полезные жиры

Для получения дополнительных ресурсов и полезной информации посетите веб-сайт www.NovoCare.com! Наведите камеру смартфона на QR-код для быстрого доступа к веб-сайту на телефоне.



Отсканируйте меня!

Компания «Ново Нордиск Инк.» дает разрешение на воспроизведение этого материала в некоммерческих образовательных целях только при условии, что первоначальный формат материала сохраняется и что отображается предупреждение об авторском праве. Ново Нордиск Инк. оставляет за собой право отозвать это разрешение в любое время.

NovoCare® является зарегистрированным товарным знаком «Ново Нордиск A/C».

Ново Нордиск является зарегистрированным товарным знаком компании «Ново Нордиск A/C».

© 2022 Ново Нордиск Отпечатано в США US22DI00351 Ноябрь 2022 г.

www.NovoCare.com

