

		<b><u>ВСЕГО УГЛЕВОДОВ</u></b>
<b><u>ЗАВТРАК</u></b> <b>07:00</b>	1 небольшой апельсин <u>или</u> ½ банана 2 ломтика хлеба из цельного зерна <u>или</u> 1 английский маффин из цельного зерна 1 яйцо/заменитель яйца <u>или</u> 1-2 унции сыра/ветчины/индейки с низким содержанием жира 1 ст. ложка маргарина из контейнера Кофе <u>или</u> чай <u>или</u> вода	15 г 30 г <b>45 г Всего</b>
<b><u>ЗАКУСКА</u></b> <b>09:30</b>	8 унций обезжиренного молока <u>или</u> молока с низким содержанием жира <u>или</u> 1 небольшой фрукт <u>или</u> ½ сэндвич	<b>15 г</b>
<b><u>ЛЕНЧ</u></b> <b>12:00</b>	2 ломтика хлеба <u>или</u> 2 тортильи <u>или</u> 2/3 чашки риса <u>или</u> 1 картошка среднего размера 8 унций 1% молока с низким содержанием жира <u>или</u> 1 небольшой фрукт 3-5 унции мяса, птицы <u>или</u> рыбы (не жарить и без панировки) Салат из овощей и/или зелени (в неограниченном количестве) 1 чайная ложка майонеза <u>или</u> салатной приправы (по желанию) Диетическая сода, кофе <u>или</u> чай <u>или</u> вода	30 г 15 г <b>45 г Всего</b>
<b><u>ЗАКУСКА</u></b> <b>15:00</b>	1 чашка йогурта с незначительным содержанием жира (с заменителем сахара) <u>или</u> 8 унций молока с низким содержанием жира <u>или</u> 6 крекеров <u>или</u> небольшой фрукт	<b>15 г</b>
<b><u>ОБЕД</u></b> <b>18:00</b>	2/3 чашки пасты <u>или</u> 2/3 чашки риса <u>или</u> 1 картошка среднего размера 8 унций 1% молока с низким содержанием жира <u>или</u> 1 небольшой фрукт 3-5 унции мяса, птицы <u>или</u> рыбы (не жарить и без панировки) 1-2 чашки овощей (морковь, брокколи, цветная капуста, капуста китайская, перец, шпинат) Салат из зелени с приправой с низким содержанием жира (по желанию) Диетическая сода, кофе <u>или</u> чай <u>или</u> вода 1 ст. ложка сметаны <u>или</u> диетического маргарина	30 г 15 г <b>45 г Всего</b>
<b><u>ЗАКУСКА</u></b> <b>20:30-21:00</b>	1 небольшой фрукт с ½ чашки творога <u>или</u> ½ сэндвича <u>или</u> 8 унций молока с низким содержанием жира <u>или</u> 1 йогурта с незначительным содержанием жира (с заменителем сахара)	<b>15 г</b>

**Примечание:** Интервал между приемами пищи и закусками должен составлять не менее 2 ½ - 3 часов

Приводится только в качестве примера. Индивидуальные потребности могут быть в широком диапазоне и зависят от многих факторов. Дополнительную информацию и индивидуальные меню можно поучить в **Центре обслуживания больных диабетом (Center for Diabetes Services) по телефону (415) 600-0506.**

---

Разработано Центром обслуживания больных диабетом (Center for Diabetes Services). Выпущено медицинским персоналом и врачами медицинского центра California Pacific Medical Center совместно с «Центром по образовательной работе среди пациентов и общественности» (Center for Patient and Community Education).

© Медицинский центр California Pacific Medical Center, 2001- 2005.

Финансирование: Щедрое пожертвование, предоставленное фондом г-на и г-жи Артур А. Чиокка (Mr. and Mrs. Arthur A. Сiосса Foundation). Примечание: Цель настоящего проспекта — предоставить читателям точную и своевременную информацию. Он не заменяет информации и личной медицинской консультации, которую вы должны получить непосредственно у ваших врачей. Со всеми дополнительными вопросами по поводу лечения или рисков и преимуществ лечения, упомянутых в данном проспекте, просьба обращаться непосредственно к своим врачам.