



Диета при диабет с голямо наднормено тегло

Препоръчително меню за 7 дни

Първи ден

Закуска

Една филийка ръжен хляб.50 грама обезсолено сирене, една чаша прясно мляко.

Втора закуска

2 домата.

Обяд

Печена тиква- 200 г , 150 грама печено телешко месо, салата от зеле един домати.

Следобедна закуска

Една чаша натурален сок.

Вечеря

Риба на скара гарнирана със салата от краставици.

Втори ден

Закуска

Ръжен хляб една филия, 50 грама обезсолени маслини, 100 грама обезсолена извара.

Втора закуска

Една чаша прясно изцеден сок.

Обяд

2 ябълки, 100 грама варени кренвирши, гарнирани салата от краставици, 2 зелени ябълки.

Следобедна закуска

3 домата добре узрели.

Вечеря

200 грама добре сварено телешко месо заедно с чаша кисело мляко.

Трети ден

Закуска

варено яйце с шипков чай

Втора закуска

Една чаша прясно изцеден портокалов сок

Обяд

Пиле на грил 200 грама гарнирано със салата от домати, филийка черен хляб.

Вечеря

Телешко месо на скара 200 грама, гарнирано със салата от краставици, кисело мляко

Четвърти ден

Закуска

филийка ръжен хляб с обезсолени маслини

Втора закуска

50 г топено сирене

Обяд

100 г добре сварено пилешко месо, гарнирано със салата от домати, зелени ябълки.

Следобедна закуска

прясно мляко 1 чаша

Вечеря

кренвирши на скара 100 г, филийка черен хляб, салата от краставици.

Пети ден

Закуска

Сварено яйце с чай от лайка.

Втора закуска

Кисело мляко 1 чаша.

Обяд

пиле на грил 200 г, гарнирано със салата от домати, черен хляб 1 филийка

Следобедна закуска

3 моркова.

Вечеря

Риба, печена на скара и гарнирана със салата от краставици, филийка черен хляб.

Шести ден

Закуска

Обезсолено сирене, филийка черен хляб, шипков чай.

Обяд

Кюфтета на скара -2 бр., зелена салата, филийка черен хляб, кисели ябълки 2 бр.

Следобедна закуска

Прясно мляко 1 чаша.

Вечеря

Кебапчета на скара - 2 бр., гарнирани със салата от домати и краставици, портокал-1 бр.

Седми ден

Закуска

Чаша прясно мляко -1 бр., обезсолена извара-50 г, филийка черен хляб.

Втора закуска

Прясно изцеден зеленчуков сок.

Обяд

Задушено агнешко месо - 200 г, зелена салата, филийка черен хляб.

Следобедна закуска

Чаша кисело мляко.

Вечеря

200 г крехко телешко месо на скара, гарнирано от салата със зеле и домати , филийка черен хляб.

Избягвайте да консумирате ☐ силно кафе или силен чай, както и много сладки ястия, изхвърлете от менюто си белия хляб и ☐ белтъка от яйце.

