



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА И КОЛЬРАБИ	8
САЛАТ ИЗ МЯСА С ЛИСТЬЯМИ ЛОПУХА	10
САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ, СПАРЖЕВОЙ ФАСОЛИ, СЕЛЬДЕРЕЯ	12
САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	14
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОГУРЦАМИ	16
БУТЕРБРОД ВИТАМИННЫЙ	18
БУТЕРБРОД ЗАПЕЧЕННЫЙ	20
СУП СО ШПИНАТОМ	22
СУП КАПУСТНЫЙ С МЯСОМ	24
СУП РЫБНЫЙ	26
СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	28
БОРЩ С КАЛЬМАРАМИ	30
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА	32
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С КРАПИВОЙ	34
БИФСТЕКС ПАРОВОЙ	36
ГОВЯДИНА ЗАПЕЧЕННАЯ	38
РУЛЕТ ИЗ ФАРША	40
МЯСО С ГРИБНЫМ ФАРШЕМ	42
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С ХРЕНОМ	44
ТРЕСКА ПОД СМЕТАНОЙ	46
КАМБАЛА, ТУШЕННАЯ С ЗЕЛЕНЬЮ	48
ГРИБНОЙ ПАШТЕТ	50
ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ	52
ТВОРОЖНЫЙ КРЕМ С ЯГОДАМИ	54
ЖЕЛЕ ЛИМОННОЕ	56
ПОЛОСАТОЕ ЖЕЛЕ	58
ЯГОДНОЕ ПЮРЕ	60
ФРУКТОВЫЙ МУСС	62

ВВЕДЕНИЕ

Сахарный диабет — тяжелое и пока неизлечимое заболевание, связанное с нарушением обменных процессов в организме. Правильное питание при диабете позволяет улучшить состояние больного и свести к минимуму медикаментозное лечение.

Книга содержит рецепты приготовления пищи, которые помогут не только больным сахарным диабетом, но и людям, страдающим избыточным весом. Использование диабетической кухни в качестве профилактической меры позволит здоровым людям надолго сохранить жизненную энергию и предотвратить многие заболевания. Прочитав данную книгу, вы узнаете о том, как правильно питаться, и какова калорийность приготовленных блюд, сколько в них содержится хлебных единиц. В книге написаны рецепты, по которым вы сможете приготовить полезную и вкусную пищу для вашего организма. Ее прием позволит улучшить ваше физическое состояние, повысить жизненный тонус, энергию и предотвратить многие заболевания. Ведь диабетическая диета полезна не только для тех, кто страдает хронической гипергли-

кемией, но и людям с избыточным весом.

Главное — выявить сахарный диабет на ранней стадии, чтобы вовремя начать профилактику и лечение. Ведь многие люди не придают никакого значения симптомам, ведущим к этому заболеванию, например, обнаружению повышенного уровня сахара в крови. В книге вы прочтете, как и с чего начинать лечение диабета, какие продукты следует исключить из рациона питания, а какие употреблять в обязательном порядке.

В питании больных диабетом должны преобладать блюда из овощей. Они содержат пищевые волокна, низкокалорийные, восполняют потребность организма в витаминах и микроэлементах, особенно полезны людям с избыточным весом. Все виды капусты (белокочанная, цветная, брокколи, кольраби, китайская), а также салат, шпинат, огурцы,

Диабет – это неизлечимая болезнь, но с ним можно поладить.

кабачки, томаты, баклажаны, редис, сельдерей, спаржа, створки фасоли, зелень могут использоваться без ограничений. Бобовые (зеленый горошек, фасоль, чечевица, горох), картофель, морковь, свекла применяются ограниченно, соответственно содержанию в них углеводов. Желательно включать в рацион блюда из растений, содержащих инулин (топинамбура, витлуфа, скорцонера, клубней стахиса, цикория, ов-

сяного корня, девясила, одуванчика).

Диабетическая диета ограничивает употребление хлеба, круп, макаронных изделий, содержащих значительное количество углеводов. В питании больных используется диабетический хлеб, хлеб из ржаной муки с отрубями, цельнозерновой пшеничный хлеб, белый хлеб из муки грубого помола. Рекомендованы гречневые, пшениные, перловые, овсяные, ячневые крупы.



САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА И КОЛЬРАБИ

120 г кольраби, 2 болгарских перца, 1 луковица,
1 ст. л. подсолнечного масла, 1/4 лимона, 1 пучок зелени
петрушки и укропа, соль.



1 Лук очистить от шелухи, вымыть и натереть на терке.

2 Капусту кольраби очистить, вымыть, мелко нарезать.

3 Из болгарского перца удалить семена. Перец вымыть, нарезать тонкими ломтиками.

4 Укроп и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Отжать сок из лимона.

5 Перец, капусту и лук положить в салатницу, посолить по вкусу, сбрызнуть лимонным соком, залить подсолнечным маслом, перемешать, посыпать зеленью.

Количество порций — 1
Калорийность — 265,2 ккал
Хлебные единицы — 5,5
Белки — 4,95 г, жиры — 20,05 г
Углеводы — 15,6 г

