

Понятная тарелка

Овощи, белок, углеводная часть и дополнения

Обычные продукты. Понятные порции. Меньше страха перед едой.

Шесть опор для своего рациона

1. Овощи - примерно половина тарелки

Начните с некрахмалистых овощей: огурцов, помидоров, зелени, капусты или брокколи.

2. Источник белка - примерно четверть

Птица, рыба, яйца, творог или бобовые. Бобовые содержат также углеводы.

3. Углеводная часть - примерно четверть

Крупа, картофель, макароны или хлеб. Смотрите состав и вес своей порции.

4. Учтите дополнения

Масло, соус, напитки, фрукты и десерт тоже входят в состав приёма пищи.

5. Прочитайте этикетку

Нужны все углеводы на 100 г и вес порции. «Без сахара» не означает «без углеводов».

6. Наблюдайте и подбирайте вместе с врачом

Учитывайте лечение, насыщение и повторяющуюся реакцию глюкозы. ХЕ нужны не всем.

Ориентир, а не универсальная диета

Это ориентир, а не универсальная лечебная диета. Доли площади не равны долям веса или калорий. Личные рекомендации, аллергии и другие заболевания имеют значение.